



Rindfleisch-Zwiebel-Pfanne

mit Rote-Linsen-Gemüse-Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute haben wir einen farbenfrohen Linsensalat für dich, der mit Tomaten, Paprika, Stangensellerie und Karotte richtig viel zu bieten hat! Die roten Linsen garen besonders schnell, das zarte Rindfleisch, das du mit Zwiebeln in der Pfanne brätst, sogar noch schneller. Hach, wer sagte noch einmal, Kochen sei anstrengend?

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g rote Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 2 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Tomaten
- 20g Petersilie & Koriander
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 43.9g



1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Streifen, die **anderen Hälften** in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen.



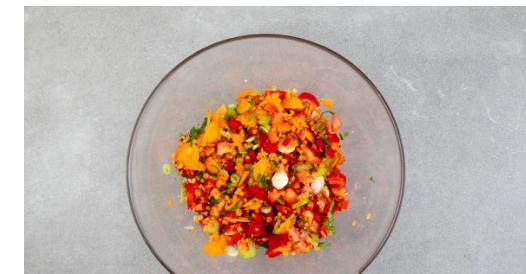
3. Linsen garen

Die **gewürfelten Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. **300g Linsen** dazugeben und mit der **Brühe** aufgießen. Alles aufkochen und ca. 10Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. Die **übrigen Linsen** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** klein würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie** und den **Koriander** samt Stängeln fein schneiden.



5. Salat mischen

Ggf. überschüssige Flüssigkeit von den **Linsen** abgießen, dann die **Paprika**, die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Lauchzwiebeln**, die **Tomaten** und die **gehackten Kräuter** unterrühren. Den **Salat** mit 1EL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit den **Zwiebelstreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Linsen-Gemüse-Salat** anrichten und servieren.