

# MARLEY SPOON



## Rindfleisch-Zwiebel-Pfanne

mit Rote-Linsen-Gemüse-Salat



30-40Min.



3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- Karotten
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Knoblauchzehe
- Kirschtomaten
- Rindergeschnetzeltes
- rote Linsen
- frische Petersilie & Koriander
- rote Paprika
- Rinderbrühwürfel
- rote Zwiebeln
- Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 505.0kcal, Fett 14.8g, Eiweiß 42.4g, Kohlenhydrate 42.6g



### 1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **Eine Zwiebel** in feine Streifen, die **zweite Zwiebel** in feine Würfel schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken.



### 4. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine, ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Petersilie** und den **Koriander** ohne die harten Stängel fein hacken.



### 2. Brühe zubereiten

Die **Brühwürfel** mit 1L Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen.



### 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, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



### 3. Linsen garen

Die **gewürfelten Zwiebeln** mit dem **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten, dann die **Linsen** dazugeben und mit der **Brühe** aufgießen. Alles aufkochen und ca. 10Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



### 6. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Zwiebelstreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2-3 Min. scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Linsen-Gemüse-Salat** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. **#marleyspooning**