



Pikantes Paprika-Linsen-Gemüse

mit Rindfleisch und Zucchini



30-40Min.



3-4 Personen

Eine schnelle Paprika-Linsen-Pfanne, die fein-würzig mit Sweet-Chili-Sauce abgeschmeckt wird, begleitet gemeinsam mit ebenfalls raffiniert gewürzter, gebratener Zucchini das zarte Rindergeschnetzelte. Viel Abwechslung auf dem Teller, aber ein stimmiges Ganzes!

Was du von uns bekommst

- Zucchini
- rote Zwiebeln
- rote Paprika
- frische Petersilie
- braune Linsen
- Rindergeschnetzeltes
- Knoblauch
- „Yokos Tofugewürz“¹⁰
- Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 21.6g, Eiweiß 42.4g, Kohlenhydrate 47.7g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl vermengen.



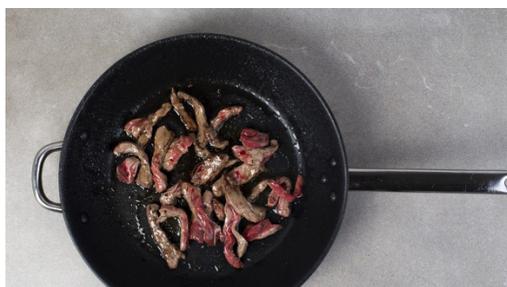
2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **Eine Zwiebel** in kleine Würfel, die **andere Zwiebel** in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



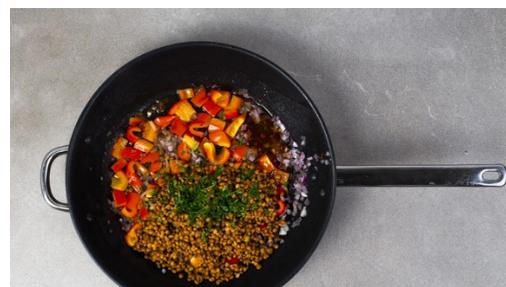
3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und **3/4 der Blätter** fein hacken. Die **restlichen Petersilienblätter** als Dekoration aufheben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei hoher Hitze für 2-3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und warm halten.



5. Linsengemüse zubereiten

Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für 1-2Min. anschwitzen. Mit der **Chilisauce** und den **Linsen samt Flüssigkeit** ablöschen und alles für 3-5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das **Gemüse** mit 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer würzen und die **gehackte Petersilie** unterheben.



6. Zucchini Gemüse zubereiten

Die **Zucchini** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebelstreifen** und den **Knoblauch** dazugeben, mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken und weitere ca. 2Min. braten. Das **Paprika-Linsen-Gemüse** mit dem **Fleisch** und dem **Zucchini Gemüse** anrichten und mit **Petersilienblättern** garniert 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 an.    **#marleyspooning**