

# MARLEY SPOON



## Rindfleisch-Zwiebel-Pfanne

mit Rote-Linsen-Gemüse-Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute haben wir einen farbenfrohen 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 Rinderfleisch, 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 Rinderbrühwürfel
- 300g rote Linsen
- 2 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frische Petersilie & Koriander
- 1 Packung Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

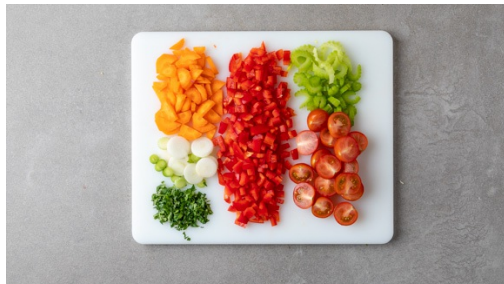
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 584.0kcal, Fett 15.5g, Eiweiß 48.1g, Kohlenhydrate 54.3g



### 1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **Zwei Hälften** in feine Streifen, die **anderen Hälften** 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 **Karotte** schälen, längs halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Petersilien-** und **Korianderblätter** abzupfen und 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 sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



### 3. Linsen garen

Die **gewürfelten Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. 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** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm große Stücke schneiden und mit den **Zwiebelstreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Linsen-Gemüse-Salat** anrichten und servieren.