



Rindfleisch-Pfanne mit Kichererbsen

Zutaten

- 250 g Rinderfilet
- 150 g Zucchini
- 150 g Tomaten
- 150 g rote Paprikaschoten
- 210 g Kichererbsen a.d. Dose
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Zucchini putzen, waschen, vierteln und in breite Scheiben schneiden. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Rindergeschnetzeltes ca. 3 Min. braten. Dabei immer wieder wenden. Kichererbsen, Gemüse und Würzpaste zugeben, alles vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr geschlossen ca. 5 Min. garen. Öfter wenden. Dazu passt Couscous.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	20 g
Energie	275 kcal
Fett	8 g
Protein	24 g

🕒 19 Minuten

⊕ 3 Portionen