



THOMY

RUMPSTEAK „RITTER LINS-A-LOT“

ZUTATEN

Stk Rumpsteaks á 180x200 g

Stk Fenchelknollen

g schwarze Linsen

Stk Paprika

Stk. Tomaten

Stk Knoblauchzehe, halbiert

Zw Petersilie

Stk. Saft einer Limette

Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle

El. Olivenöl

Flasche Essig

Flasche Olivenöl

Paket Gewürze, Pfeffer, schwarz

ANWEISUNG

Schritt 1 Paprika und Tomaten in Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken. Limettenschale abreiben und ausgepressten Saft dazugeben. Alles mit den gekochten Linsen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Essig zugeben und den Salat 20 Minuten ziehen lassen

Schritt 2 Fenchelknollen waschen und in 8 Scheiben schneiden. Dann ca. 8–10 Minuten von beiden Seiten langsam braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3 Steaks mit Öl in der Pfanne oder auf dem Grill ca. 4 Minuten von beiden Seiten braten. Zum Schluss mit Salz und grobem Pfeffer würzen.

Schritt 4 Steaks zusammen mit THOMY Chili mit Jalapeños sowie dem gebratenen Fenchel und dem Linsensalat anrichten.

g THOMY Chilisauce mit Jalapeños