



**THOMY**

## DEVIENS LE LANCELOT DU BARBECUE!

### ZUTATEN

Stk Rumpsteaks á 180x200 g

Stk Fenchelknollen

g rote Linsen

Stk bunte Paprika

Stk Tomaten

Stk Knoblauchzehe, halbiert

Zw Petersilie

Stk Limette(n), unbehandelt

Prise TL Salz

El. d'huile d'olive

Flasche Essig

Flasche Olivenöl

Paket TL Pfeffer

### ANWEISUNG

- Schritt 1 Couper le poivron et les tomates en dés. Hacher finement la gousse d'ail et le persil. Râper le zeste du citron vert et ajouter le jus pressé. Mélanger le tout avec les lentilles cuites. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre et laisser reposer la salade pendant 20 minutes
- Schritt 2 Laver les tubercules de fenouil et les couper en 8 rondelles. Faire ensuite frire lentement des deux côtés pendant env. 8 à 10 minutes. Assaisonner de sel et de poivre
- Schritt 3 Faire frire les steaks avec de l'huile dans une poêle ou sur le grill pendant env. 4 minutes des deux côtés. Assaisonner ensuite de sel et de gros poivre
- Schritt 4 Servir les steaks avec la THOMY Sauce Chili aux jalapeños, le fenouil frit et la salade de lentilles.

---

g THOMY Chilisauce mit Jalapeños