



Rindersteak mit Erdnuss-Koriander-Pesto

Low Carb auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



2 Personen

Diese Kreation unseres Kochs Matthias wird deinen Geschmacksknospen gefallen: Zum zart gebratenen Steak servierst du ein sommerlich grünes Pesto, das mit dem feinen Aroma von frischem Koriander sämtliche Lebensgeister weckt. Dazu gibt es eine ordentliche Portion buntes Gemüse, leicht pikant gewürzt à la mexicana. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 1 Packung Flanksteak
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

- 1-2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Kochtipp

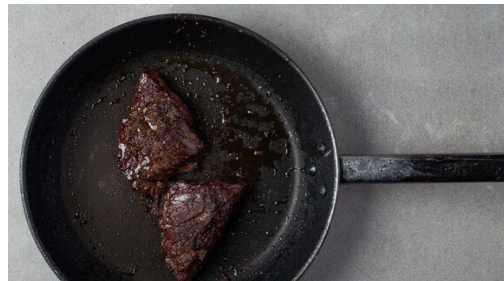
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 51.9g,
Kohlenhydrate 24.3g, Eiweiß 33.4g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen, quer halbieren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, bis es medium oder durch ist. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** vierteln, dabei die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



Die **Zwiebeln**, die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Dann den **Knoblauch**, die **Tomaten** und 1-2EL Ketchup hinzufügen. Erneut ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Erdnüssen**, ca. **1/3 des Knoblauchs**, 3EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



Das **Gemüse** mit dem aus dem **Fleisch** ausgetretenen **Bratensaft** verfeinern und anschließend auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Pesto** beträufelt servieren.