

MARLEY SPOON



Rindersteak und gegrillte Zucchini

mit Paprikasalsa und Koriander-Limetten-Reis



ca. 30min



2 Personen

Grillen hat in Zentral- und Mittelamerika einen hohen kulinarischen und sozialen Stellenwert. In unseren Gefilden sind die dort überall zu findenden Holzkohlegrills zwar leider kein Standard, dennoch müssen wir nicht auf ein saftiges Steak mit köstlicher Salsa aus gerösteter Paprika verzichten: Wir bereiten es einfach in der Grillpfanne zu und genießen unsere Zeit in guter Gesellschaft genauso sehr wie das Essen selbst!

Was du von uns bekommst

- 3 Lauchzwiebeln
- 150g Express-Naturreis
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Flanksteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 35.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das untere Ende und ggf. die oberen 1-2cm der **Lauchzwiebeln** entfernen. Die **Lauchzwiebeln** halbieren und mit dem **Reis** in das kochende Wasser geben. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



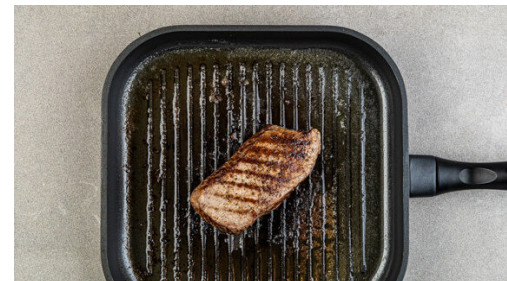
4. Zucchini und Reis würzen

Die **gegrillte Zucchini** zurück in die Schüssel geben, mit der **Limettenschale**, dem **Knoblauch** sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit einem Teller abgedeckt ziehen lassen. Die **Lauchzwiebeln** entfernen, dann den **Koriander**, **1EL Limettensaft** und 1 kräftige Prise Salz unter den **Reis** rühren. Die **Lauchzwiebeln** aufbewahren.



2. Gemüse garen

Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zucchini** in einer Schüssel mit 1TL Olivenöl vermengen, dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. braten, bis sie gerade gar ist. Die Schüssel aufbewahren. Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit 1TL Olivenöl einreiben und 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, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Dann mit 1 Prise Salz würzen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



6. Salsa pürieren

Die **Lauchzwiebeln** grob schneiden, mit der **gebratenen Paprika**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig (oder ggf. **übrigem Limettensaft**) sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohem Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden und mit der **Zucchini** und der **Salsa** auf dem **Reis** anrichten.