



## Rindersteak und gegrillte Zucchini

mit Paprikasalsa und Koriander-Limetten-Reis



ca. 30min



3-4 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

- 6 Lauchzwiebeln
- 300g Express-Naturreis
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Flanksteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- große 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 643kcal, Fett 24.9g,  
Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 35.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



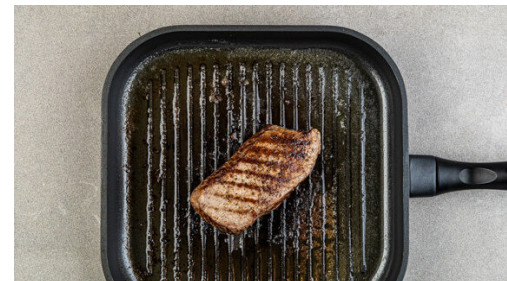
4. Zucchini und Reis würzen

Die **gegrillte Zucchini** zurück in die Schüssel geben, mit der **Limettenschale**, dem **Knoblauch** sowie 2 kräftigen Prisen Salz vermengen und mit einem Teller abgedeckt ziehen lassen. Die **Lauchzwiebeln** entfernen, dann den **Koriander**, **2EL 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 2TL 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 großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit 2TL 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 **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** 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**, 2EL Olivenöl, 1-2EL Essig (oder ggf. **übrigem Limettensaft**) sowie je 1/2TL 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.