



Rindersteak mit Erdnuss-Koriander-Pesto

Low Carb auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



2 Personen

Diese Kreation 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, lecker gewürztes Gemüse. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 24.6g, Eiweiß 33.6g



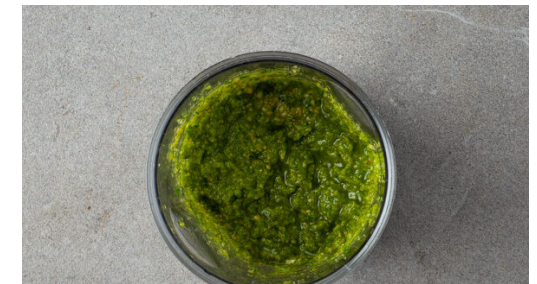
1. Zwiebeln schneiden

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



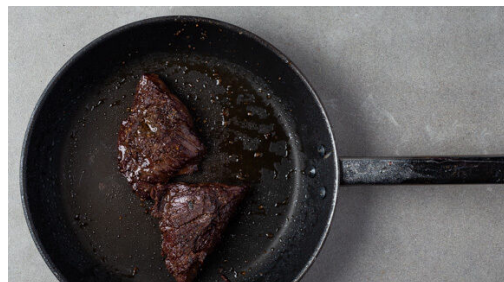
2. Gemüse schneiden

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.



3. Pesto zubereiten

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.



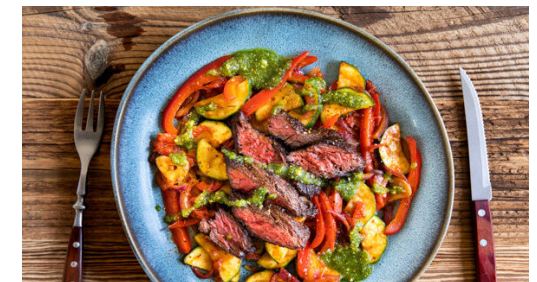
4. Fleisch braten

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.



5. Gemüse braten

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 1EL 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.



6. Anrichten und servieren

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.