



Bio-Rindersteak mit Erdnuss-Pesto

auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Diese Kreation wird deinen Geschmacksknospen gefallen: Zum zart gebratenen Bio-Rindersteak servierst du ein sommerlich grünes Pesto, das mit dem feinen Aroma von frischem Koriander sämtliche Lebensgeister weckt. Dazu gibt es eine ordentliche Portion bunte, lecker gewürztes Gemüse. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

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

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

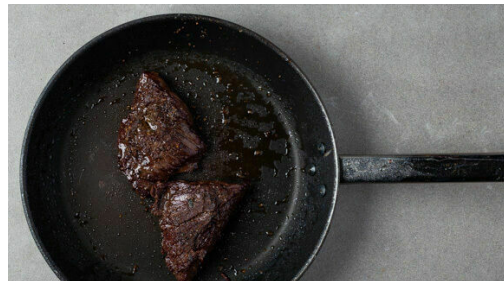
Energie 657kcal, Fett 47.3g,
Kohlenhydrate 23.8g, Eiweiß 35.9g

Energie 657kcal, Fett 47.3g,
Kohlenhydrate 23.8g, Eiweiß 35.9g



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

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



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



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

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



Die **Zwiebeln**, die **Zucchini** und die **Paprika** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten. Dann den **restlichen Knoblauch**, die **Tomaten** und 2EL Ketchup hinzufügen. Ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken.

Die **Zwiebeln**, die **Zucchini** und die **Paprika** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten. Dann den **restlichen Knoblauch**, die **Tomaten** und 2EL Ketchup hinzufügen. Ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Erdnüssen**, ca. **1/3 des Knoblauchs**, 6EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Erdnüssen**, ca. **1/3 des Knoblauchs**, 6EL 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.

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.