

MARLEY SPOON



V2: Bio-Rindersteak mit Erdnuss-Pesto

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

Was du von uns bekommst

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 649kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 22.8g, Eiweiß 35.5g



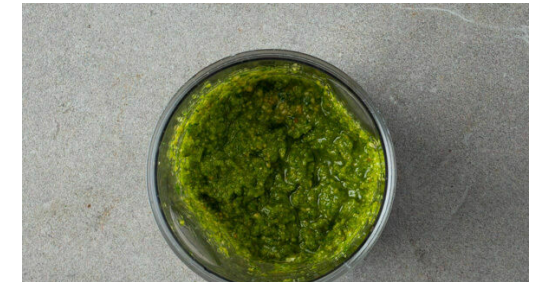
1. Zwiebeln schneiden

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



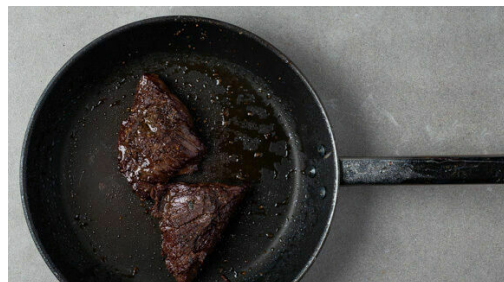
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** 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. $\frac{1}{3}$ **des Knoblauchs**, 6EL Olivenöl und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



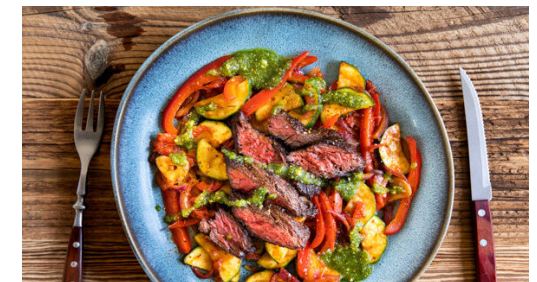
4. Fleisch braten

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. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



5. Gemüse braten

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**, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise 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.