



Low Carb V: Bio-Steak 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 buntes, 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 ⁵
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Kochtipp

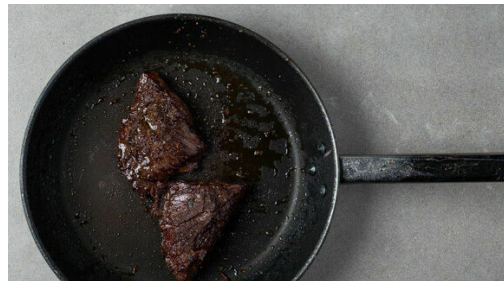
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 52.0g,
Kohlenhydrate 22.3g, Eiweiß 33.3g



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. Abgedeckt auf einem Teller 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 **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 2 Prisen 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.