



Low Carb V: Bio-Steak mit Erdnuss-Pesto

auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



2 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 gewürzte Gemüse. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

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

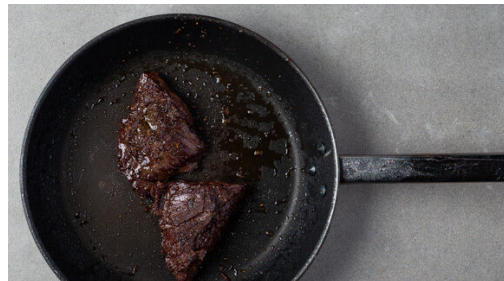
Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



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.



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 **restlichen Knoblauch**, die **Tomaten** und 1EL Ketchup hinzufügen. Ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pesto zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Erdnüssen**, ca. **⅓ des Knoblauchs**, 3EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



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.