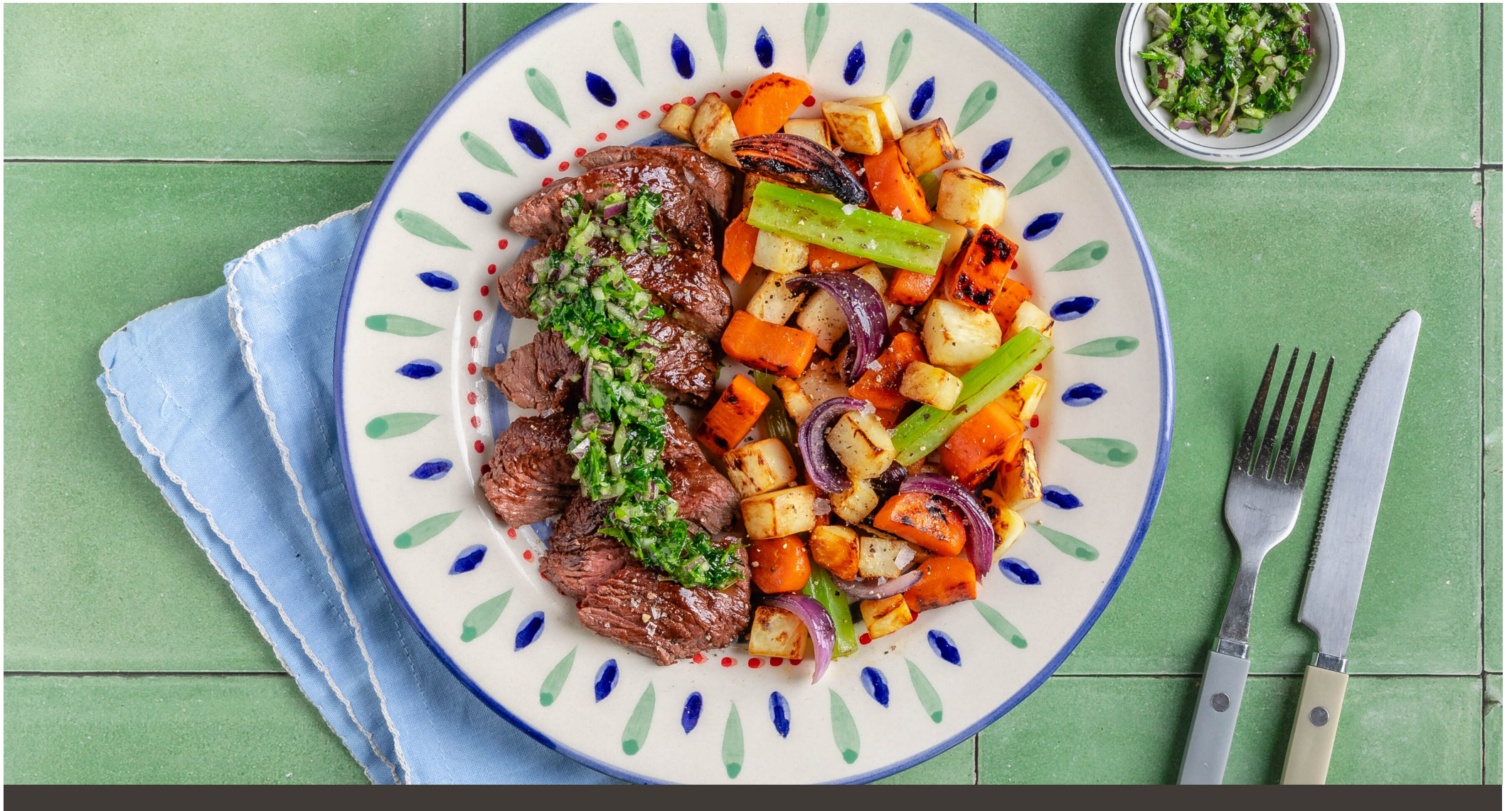




Bio-Rindersteak mit Chimichurri

Low Carb mit buntem Selleriegemüse



ca. 25min



4 Portionen

Was gibt es Besseres als ein saftig gebratenes Bio-Rindersteak zu einem Teller mit knackig gegartem Gemüse? In der kalten Jahreszeit schmecken Sellerie und Karotten besonders gut und trösten über Schmuddelwetter hinweg. Dazu gibt es selbst gemachtes Chimichurri aus fein gewürfelten roten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum.

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 3 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 40g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Grillpfanne oder große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 443kcal, Fett 25.7g,
Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 32.5g



1. Gemüse schneiden

4. Chimichurri vorbereiten

2. Gemüse braten

5. Chimichurri fertigstellen



3. Fleisch würzen

6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und vor dem Schneiden einige Minuten auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Zum Servieren in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** und dem **Chimichurri** anrichten und servieren.