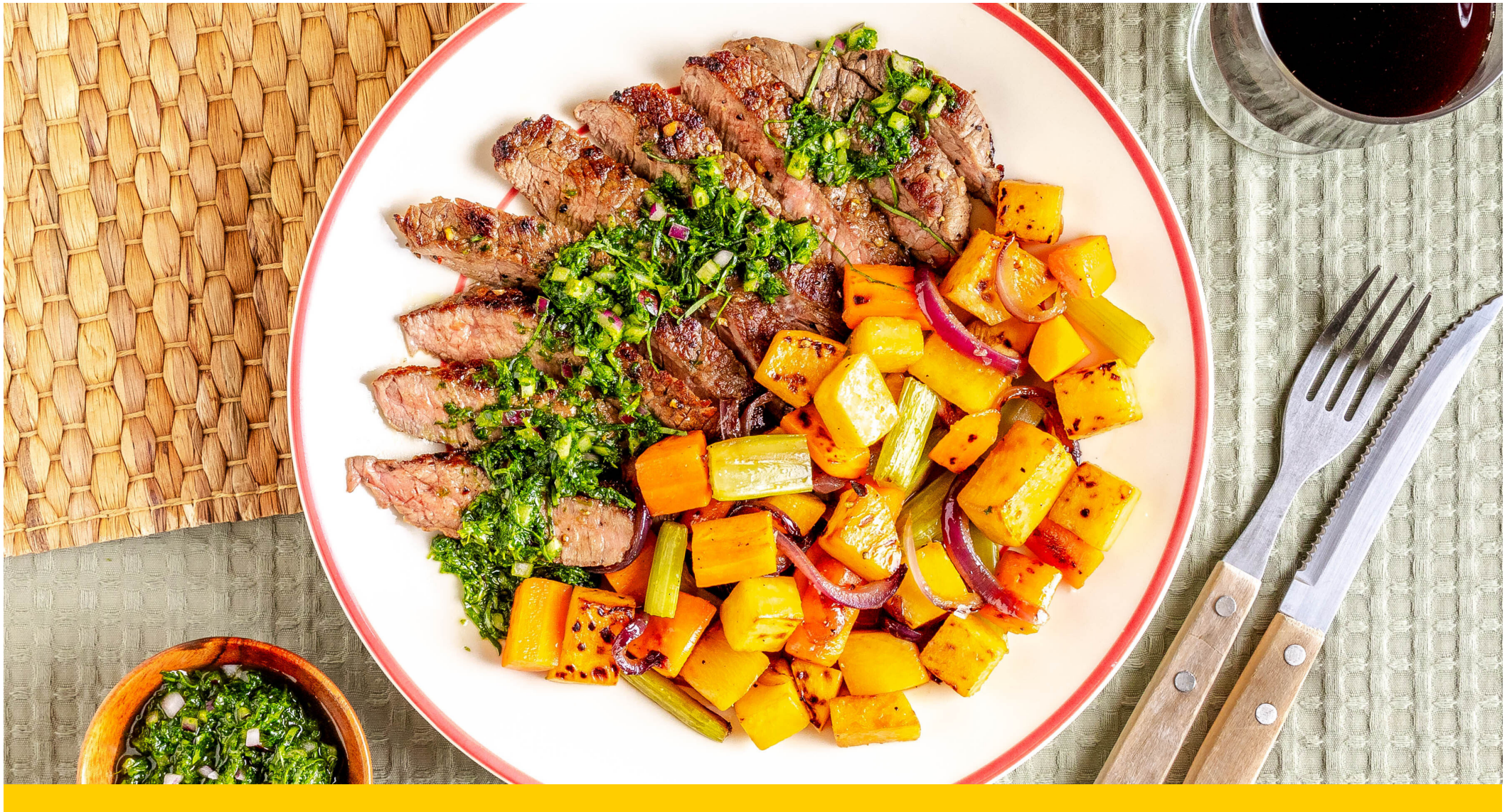




Low Carb: Rindersteak mit Chimichurri und buntem Steckrübengemüse



ca. 20min



2 Personen

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

- 1 Steckrübe
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Rinderhüftsteaks
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Sellerie (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 518kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 31.4g, Eiweiß 33.4g



1. Gemüse schneiden

4. Chimichurri vorbereiten

2. Gemüse braten

5. Chimichurri fertigstellen



3. Fleisch würzen

6. Fleisch anbraten

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.