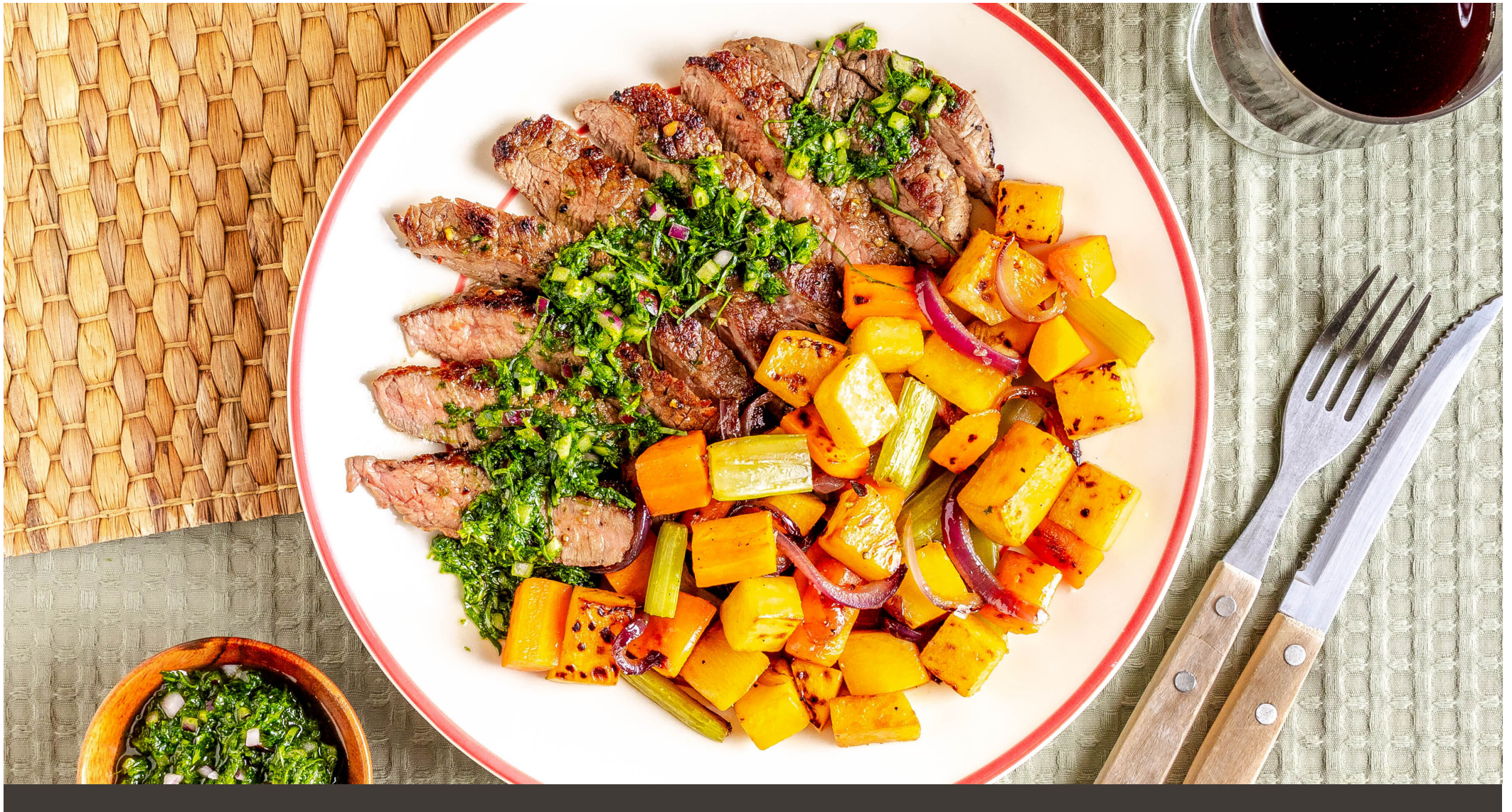




Low Carb: Rindersteak mit Chimichurri und buntem Steckrübengemüse



ca. 25min



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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 457kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 31.8g



1. Gemüse schneiden

4. Chimichurri vorbereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Die **Petersilie** und den **Knoblauch** mit 4EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.



2. Gemüse braten

5. Chimichurri fertigstellen

Das **Basilikum** möglichst fein schneiden und mit den **Zwiebelwürfeln** in das **Chimichurri** mischen.



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.