



DNU Low Carb: Schweinesteak mit Erdnuss-Pesto

auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Diese Kreation wird deinen Geschmacksknospen gefallen: Zum zart gebratenen Schweinerückensteak servierst du ein sommerlich grünes Pesto, das mit dem feinen Aroma von frischem Koriander sämtliche Lebensgeister weckt. Dazu gibt es eine ordentliche Portion bunt, lecker gewürztes Gemüse. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

Was du von uns bekommst

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipps

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



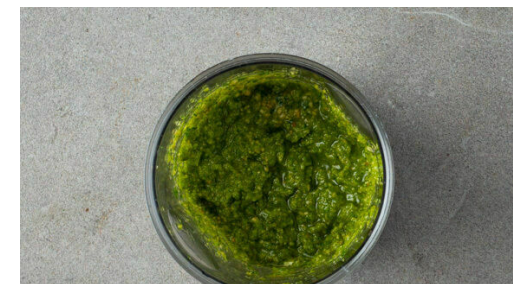
1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



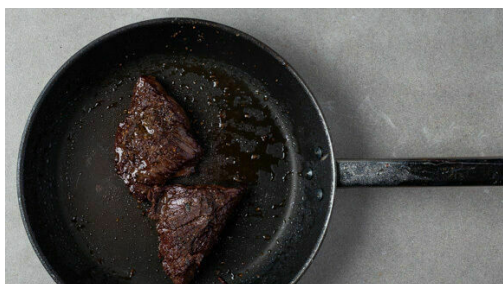
2. Gemüse schneiden

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.



3. Pesto zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit der **½ der Erdnüsse**, ca. **⅓ des Knoblauchs**, 6EL Olivenöl und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



5. Gemüse braten

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.



6. Anrichten und servieren

Das **Gemüse** mit dem aus dem **Fleisch** ausgetretenen **Bratensaft** verfeinern und anschließend auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Gemüse** anrichten. Mit dem **Pesto** beträufeln und mit den **restlichen Erdnüssen** garniert servieren.