



Low Carb V2: Bio-Steak mit Balsamicoglasur

dazu Selleriepüree und Rote-Bete-Salat



ca. 25min



2 Personen

Ein Galadinner zu Hause? Das geht viel einfacher und schneller, als du dir vorstellen kannst. Mit der Komposition aus gebratenem Bio-Steak, einem harmonischen Kanon aus süß-sauer eingelegter Roter Bete, Apfel und gerösteten Haselnüssen, serviert mit cremigem Selleriepüree wirst du deinen Tafelgästen Lobeslieder in den höchsten Tönen entlocken! Und wenn du den geringen Abwasch siehst, stimmst du ganz erleichtert auch mit ein.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Apfel
- 25g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Päckchen Balsamicocreme ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

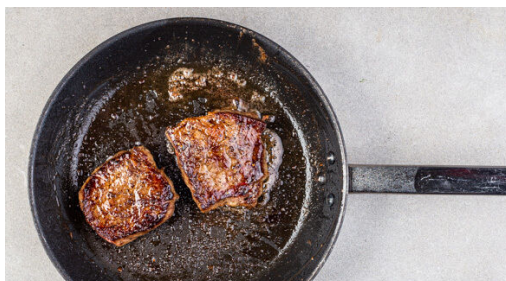
Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 36.1g



1. Sellerie kochen

Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 5Min. dünsten. Mit 100ml Wasser ablöschen und mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Bei niedriger Hitze ca. 10Min. abgedeckt weich kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben, dabei das **Kochwasser** auffangen.



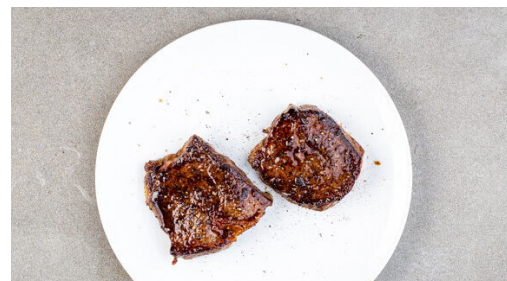
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll.



2. Salat vorbereiten

Die **½ der Roten Bete** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. 2EL Essig, ½TL Zucker und ½TL Salz verrühren und mit der **Roten Bete** vermengen. Den **Apfel** in grobe Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen.



5. Fleisch glasieren

Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** mit der **Balsamicocreme** beträufeln, dabei wenden, um es gleichmäßig zu glasieren. Mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



6. Püree zubereiten

Die **Rote Bete** abgießen und mit den **Äpfeln** und den **Haselnüssen** zu einem **Salat** vermengen. Den **Sellerie** und **2-3EL Kochwasser** mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. löffelweise mehr **Kochwasser** zufügen. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit dem **Steak** und ggf. übrig gebliebener **Glasur** auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.