



DNU Low Carb: Schweinesteak mit Erdnuss-Pesto

auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



2 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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Kochtipp

Allergene

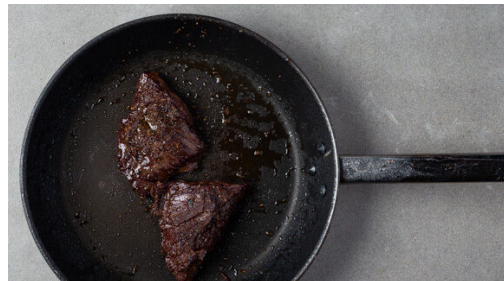
Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 58.0g,
Kohlenhydrate 26.8g, Eiweiß 37.6g



1. Zwiebeln schneiden

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



4. Fleisch braten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** vierteln, dabei die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten. Dann den **restlichen Knoblauch**, die **Tomaten** und 1EL Ketchup hinzufügen. Ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pesto zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit der **½ der Erdnüsse**, ca. **⅓ des Knoblauchs**, 3EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



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.