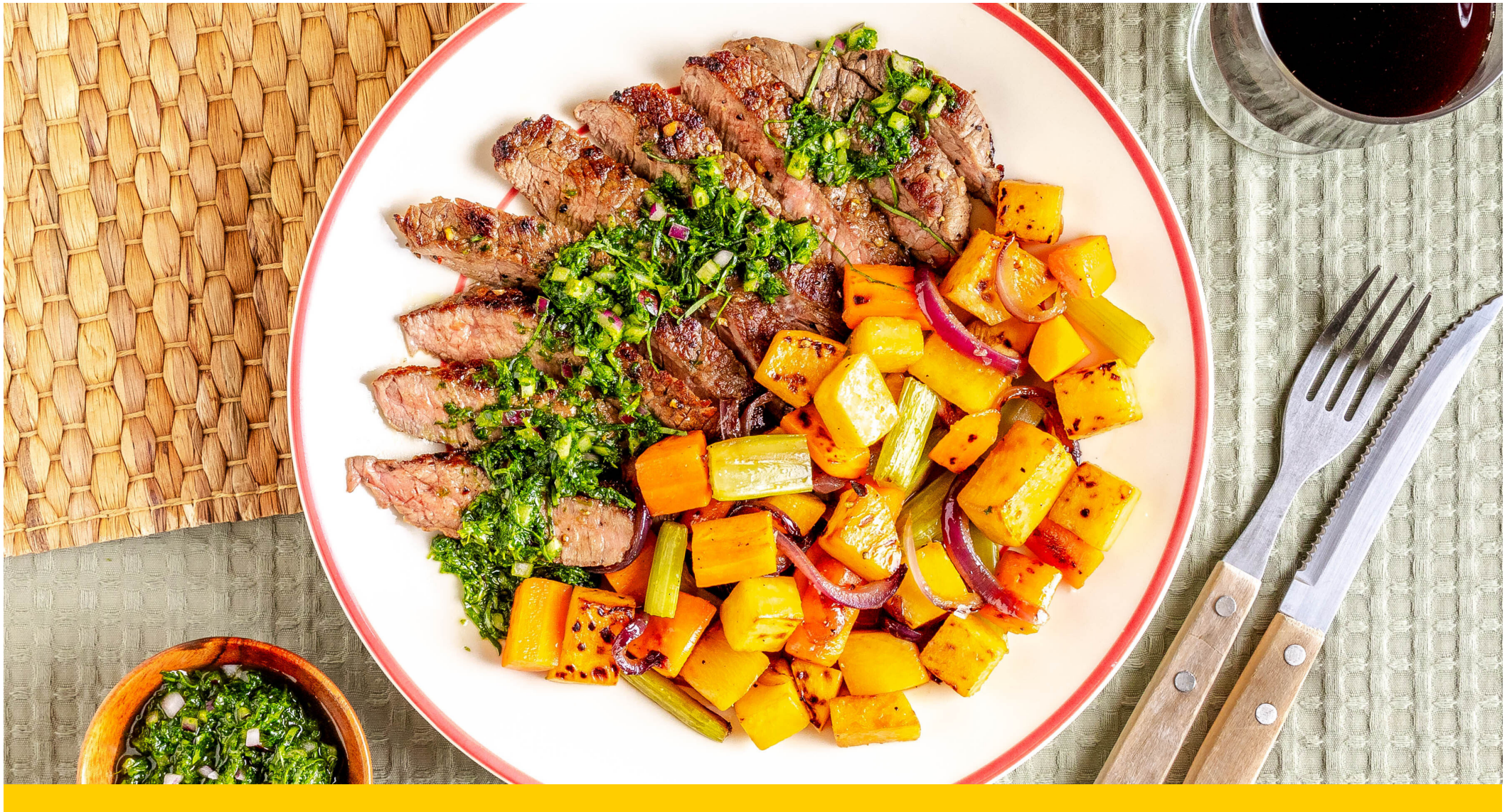




Low Carb V1: Rindersteak mit Chimichurri und buntem Steckrübengemüse



20-30min



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
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen
Grillgewürzmischung
- 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



Die **Steckrübe** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln.



Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Die **Petersilie** und den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.



Die **Steckrüben**, die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 12-15Min. braten. Zwischendurch mit 1-2EL Wasser ablöschen und verdampfen lassen, bis das **Gemüse** deutliche Röstspuren hat und bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben.



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.