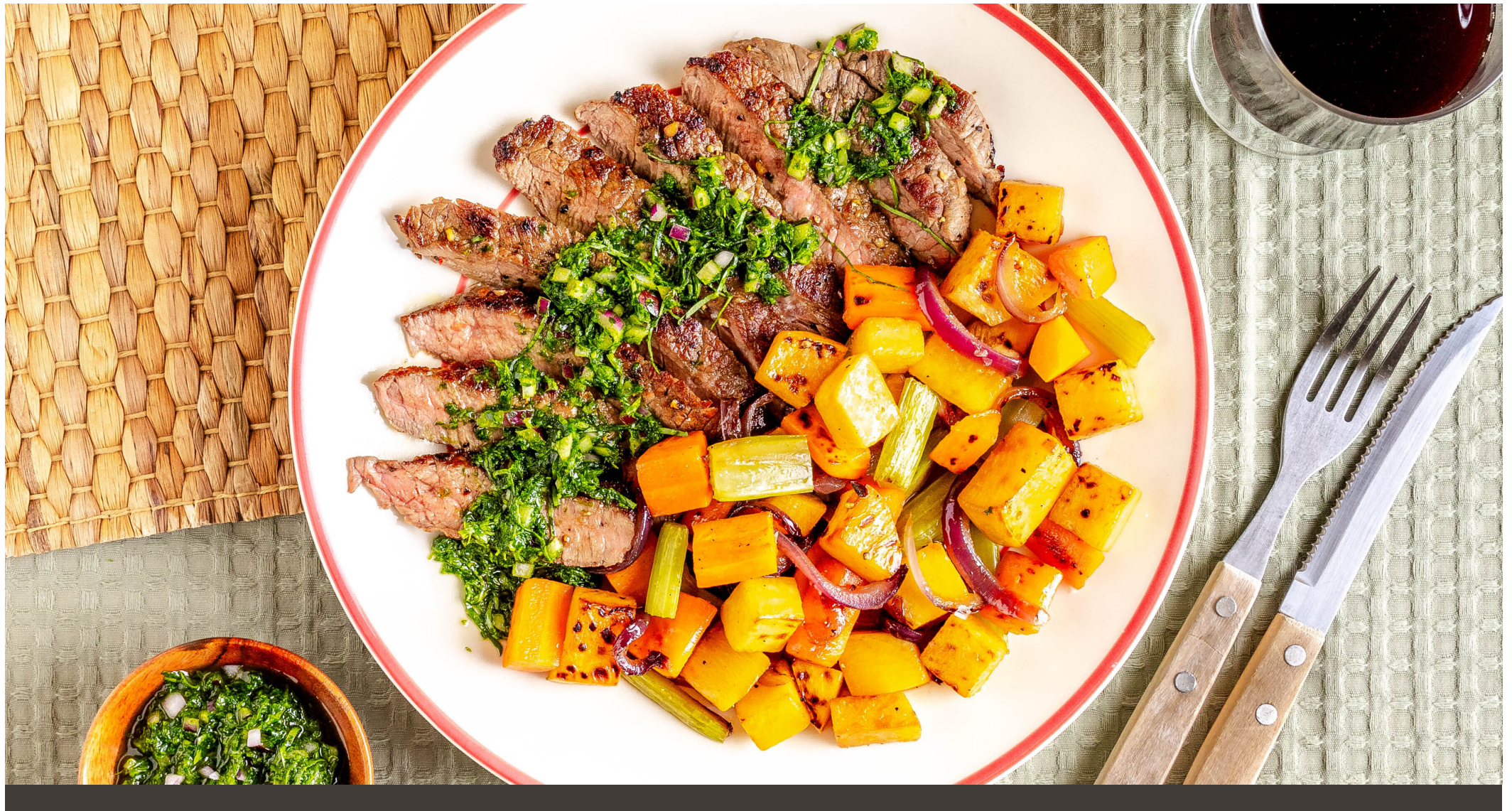




Low Carb V1: Rindersteak mit Chimichurri und buntem Steckrübengemüse



20-30min



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
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen
Grillgewürzmischung
- 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



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 **Zwiebeln** 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 4EL 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 12-15Min. braten. Zwischendurch mit 2-3EL 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 2EL 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.