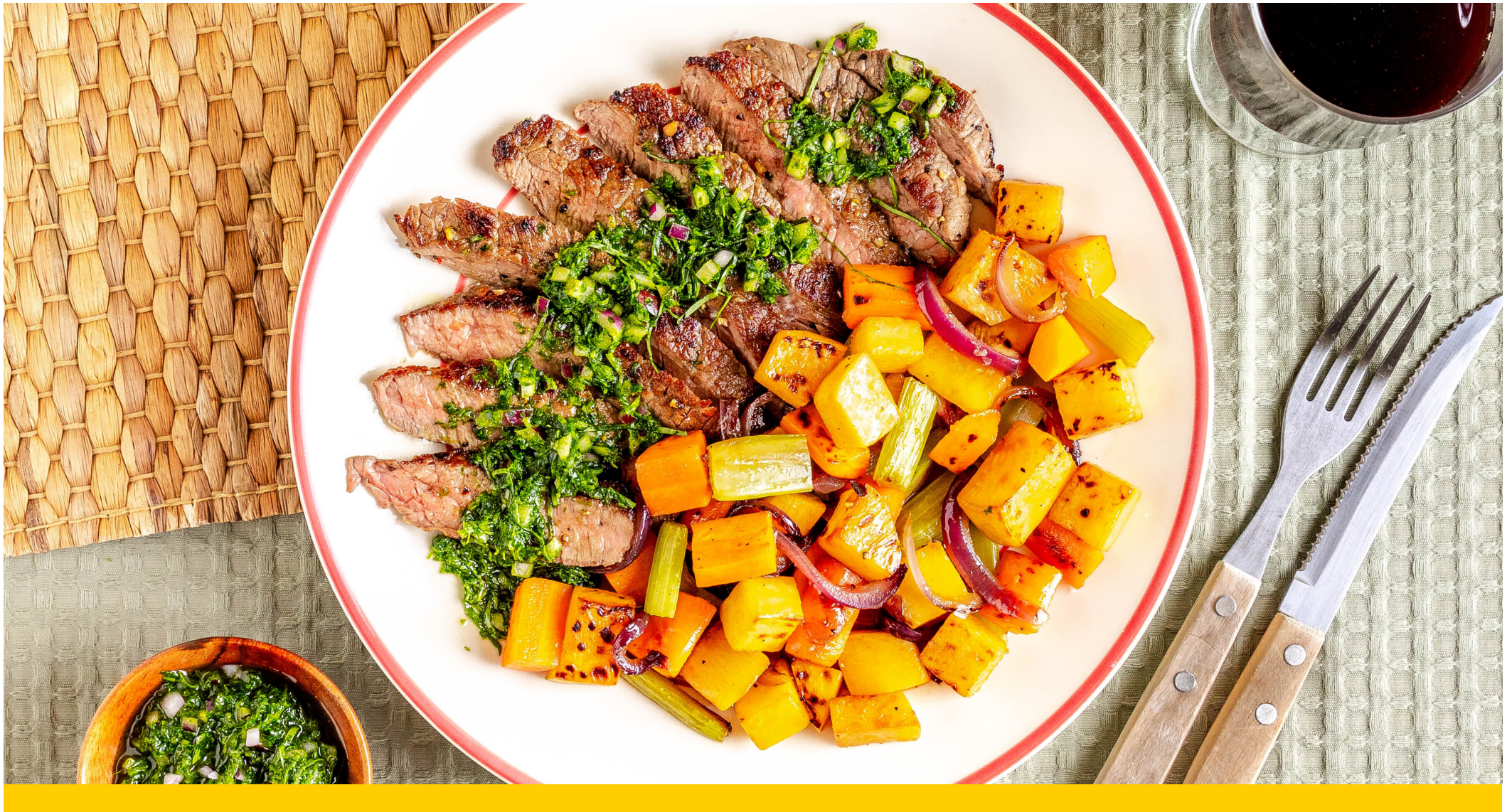




Bio-Rindersteak mit Chimichurri

und buntem Rübegemüse



ca. 20min



2 Personen

Was gibt es Besseres als ein saftig gebratenes Bio-Rindersteak zu einem Teller mit knackig gegartem Gemüse? Hier sind es Speiserübe und Karotten die neben dem zarten Fleisch ihren großen Auftritt haben. Dazu gibt es selbst gemachtes Chimichurri aus fein gewürfelten roten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum.

- 1 Speiserübe
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 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 487kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 32.0g, Eiweiß 32.5g



1. Gemüse schneiden

4. Chimichurri vorbereiten

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.



2. Gemüse braten

5. Chimichurri fertigstellen

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



3. Fleisch würzen



6. Fleisch anbraten

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.