



Rindersteak mit Erdnuss-Koriander-Pesto

auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



2 Personen

Diese Kreation wird deinen Geschmacksknospen gefallen: Zum zart gebratenen Steak servierst du ein sommerlich grünes Pesto, das mit dem feinen Aroma von frischem Koriander sämtliche Lebensgeister weckt. Dazu gibt es eine ordentliche Portion buntes, lecker gewürztes Gemüse. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Kochtipp
Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

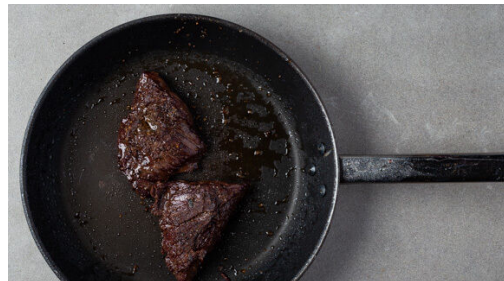
Energie 670kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 25.2g, Eiweiß 35.8g

Energie 670kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 25.2g, Eiweiß 35.8g



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

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



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



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.

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.



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.

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.



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

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



Das **Gemüse** mit dem aus dem **Fleisch** ausgetretenen **Bratensaft** verfeinern und anschließend auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Pesto** beträufelt servieren.

Das **Gemüse** mit dem aus dem **Fleisch** ausgetretenen **Bratensaft** verfeinern und anschließend auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Pesto** beträufelt servieren.