



Würziges Asia-Rindersteak Low Carb

an gebratenem Schwarzkohl-Pilz-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Viel Würze dank Teriyakisauce und schwarzer Bohnensauce steht der gesunden Schwarzkohlpfanne mit Champignons und Tomaten richtig gut. Als nahrhafte Ergänzung gibt es saftig-zarte Steaktranchen und angeröstete Cashewkerne. Schnell auf dem Tisch nach einem langen Tag und ein feiner Vertreter der Low-Carb-Küche!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Packung Champignons
- 3 Tomaten
- 1 Packung Schwarzkohl
- 1 Packung Cashewkerne ^{1,5}
- 2 Packungen Rindersteak
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Schwarze Bohnensauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- große, ofenfeste Pfanne
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die Pilze und das Fleisch auch in eine Auflaufform geben.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 20.2g, Eiweiß 41.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 170°C Umluft (190°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die **Champignons** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden.



4. Pilze und Fleisch garen

Die **Pilze** in der Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit der **Teriyakisauce**, der **Bohnsauce** und 4-5EL Wasser ablöschen, dann das **Fleisch samt Bratensaft** dazugeben und die Pfanne 5-6Min. in den Ofen geben, bis das **Fleisch** medium durch ist. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



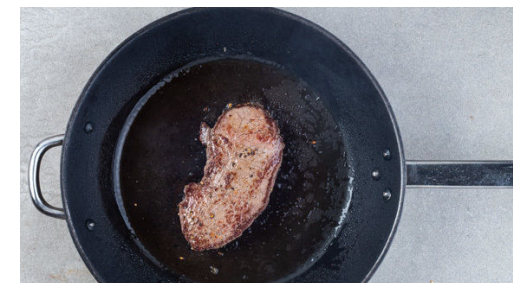
2. Schwarzkohl vorbereiten

Den **Schwarzkohl** vom Strunk entfernen, dazu am besten das Strunkende festhalten und die **Schwarzkohlblätter** mit der anderen Hand abstreifen. Die **Blätter** in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



5. Schwarzkohl braten

Den **Schwarzkohl** in einer zweiten großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** untermengen und ca. 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Fleisch anbraten

Die **Cashews** in einer großen, ofenfesten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Ebenfalls auf einem Teller beiseitestellen.



6. Gemüse fertigstellen

Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden. Die **Pilze** und die **Sauce** mit den **Tomaten** unter den **Schwarzkohl** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** mit den **Fleisch** und den gerösteten **Cashews** anrichten und servieren.