



Rindersteak mit Erdnuss-Koriander-Pesto

Low Carb auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



2 Personen

Diese Kreation unseres Kochs Matthias wird deinen Geschmacksknospen gefallen: Zum zart gebratenen Steak servierst du ein fast schon frühlingshaft grünes Pesto, das mit dem feinen Aroma von frischem Koriander sämtliche Lebensgeister weckt. Dazu gibt es eine ordentliche Portion buntes Gemüse, leicht pikant gewürzt à la mexicana. Ein Gedicht von einem Low-Carb-Gericht!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

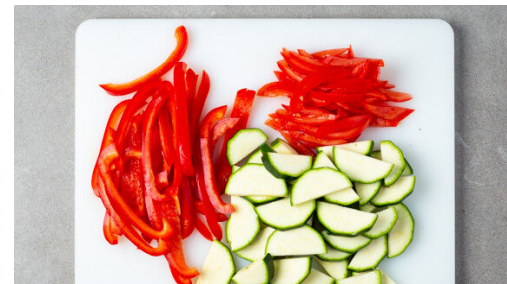
Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 45.8g, Kohlenhydrate 26.1g, Eiweiß 36.5g



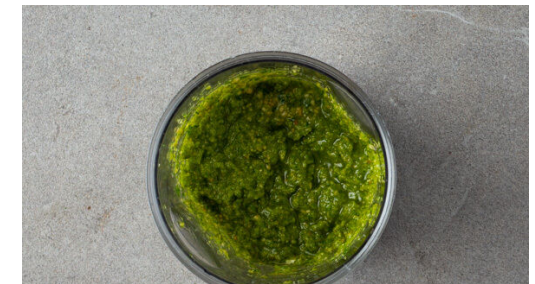
1. Zwiebeln schneiden

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



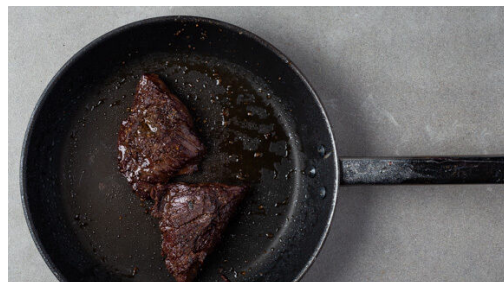
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** vierteln, dabei den Strunk und die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



3. Pesto zubereiten

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



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, quer halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt ruhen lassen.



5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Dann den **Knoblauch**, die **Tomaten** und 1-2EL Ketchup hinzufügen. Erneut ca. 3Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Gemüse** mit dem aus dem **Fleisch** ausgetretenen **Bratensaft** verfeinern und anschließend auf Teller verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten, das **Pesto** darüberträufeln und servieren.