



Rindersteak mit Erdnuss-Koriander-Pesto

Low Carb auf Paprika-Zucchini-Gemüse



30-40min



3-4 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!

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

- 2-3EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

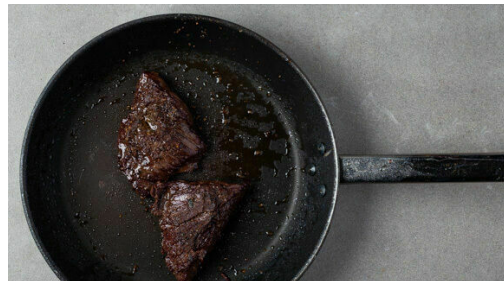
Nährwertangaben pro Portion

Energie 568kcal, Fett 39.3g,
Kohlenhydrate 21.4g, Eiweiß 33.0g



1. Zwiebeln schneiden

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



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils quer halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL 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.



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.



5. Gemüse braten

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



3. Pesto zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Erdnüssen**, ca. **1/3 des Knoblauchs**, 6EL Olivenöl und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



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.