



Rindersteak mit buntem Gemüsesalat

und cremigem Erdnussdressing



ca. 25min



2 Personen

Dass dieser Teller eine runde Sache ist, steht nicht nur optisch außer Frage: Weil sich das saftig gebratene Rindersteak die Aufmerksamkeit deiner Geschmacksknospen nur zu gerne mit dem knackigen Ensemble aus Paprika, Karotten, Tomaten und schwarzen Bohnen teilt, darf das Gemüse auch noch genussvoll in köstlicher Erdnussauce baden. Für Kohlenhydrate machen wir aber keinen Platz mehr, denn es fehlt – nix!

- 1 Päckchen Rendang-Currypulver
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Karotte
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Lauchzwiebel

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 36.3g, Eiweiß 47.5g



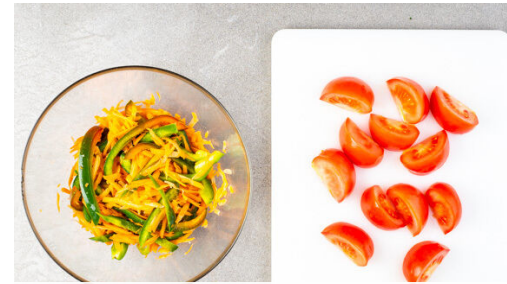
1. Fleisch würzen

Die **1/2 des Currypulvers** mit 1TL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Gewürzöl** einreiben und beiseitestellen.



4. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Chiliflocken** und das **restliche Currypulver** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Erdnussbutter**, die **Sojasauce**, 80ml Wasser, 1EL (hellen) Essig und 1TL Honig hinzufügen und unter ständigem Rühren erwärmen, bis das **Erdnussdressing** eingedickt ist, dann vom Herd nehmen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Paprika** mit 1/2TL Salz und 1EL (hellem) Essig vermengen und beiseitestellen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



5. Salat mischen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Bohnen** und **3/4 der Lauchzwiebeln** mit den **Karotten**, der **Paprika**, den **Tomaten** und dem **Erdnussdressing** vermengen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 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 auf einem Teller ruhen lassen.



6. Fleisch tranchieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Gemüsesalat** auf Tellern anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.