



Rindersteak mit Zucchini-Hummus

Low Carb mit Karotten-Zucchini-Salat



ca. 25min



2 Personen

Wenig Kohlenhydrate, aber ein echtes Verwöhnprogramm bereitest du dir, wenn du das Rindersteak mit köstlicher Gewürzkruste in der Pfanne brutzelst und später in ein edles Hummus aus Sesampaste und Zucchini dippst. Auch ein aromatischer Salat mit gegrillter Zucchini und frischen Majoranblättern möchte sich gerne liebevoll um deine Geschmacksknospen kümmern. Das klingt nach Luxus pur, also bitte: Programm, Start!

- 1 Packung Entrecôte
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹
- 5g Majoran
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

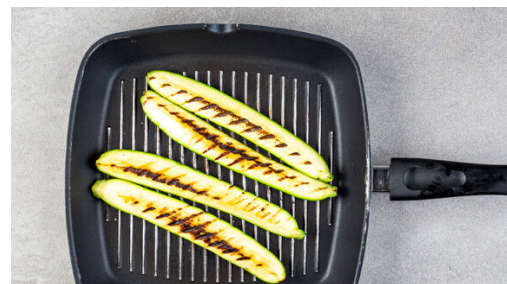
Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 36.4g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl einreiben und beiseitestellen.



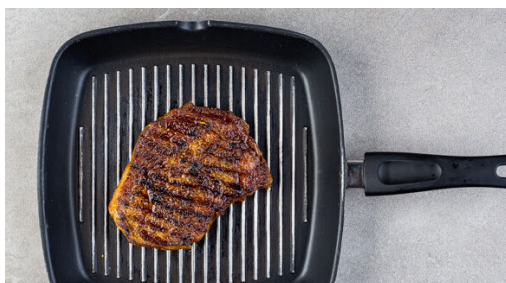
2. Zucchini grillen

Die **Zucchini** längs vierteln und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun grillen oder braten. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in dünne, breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Zucchini** mit dem **Knoblauch**, der **Zitronenschale** und der **1/2 des Zitronensafts** in ein hohes Gefäß geben.



4. Fleisch grillen

Das **Fleisch** in derselben Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Hummus pürrieren

Das **Tahini** zu den **Zucchini** in das hohe Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Das **Hummus** nach Geschmack mit Salz verfeinern. Die **Majoranblätter** von den Stängeln zupfen und mit den **Karotten**, den **restlichen Zucchini**stücken und den **Sonnenblumenkernen** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **restlichen Zitronensaft**, 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer unter den **Karotten-Zucchini-Salat** mischen und das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden. Das **Hummus** auf Teller verteilen, das **Fleisch** daneben oder darauf anrichten und mit dem **Karotten-Zucchini-Salat** servieren.