



Miso-Rindersteak Low Carb

mit Kichererbsen und geschlagenen Gurken



ca. 25min



3-4 Personen

Geschlagene Gurken? Nein, unseren Alltagsfrust lassen wir nicht an dem armen Gemüse aus. Durch sanftes Klopfen wird das Fruchtfleisch aber grob aufgebrochen und kann dadurch besonders gut unser exquisites Dressing aus Tahini, Zitrone und Sesamöl aufnehmen, in dem auch Radieschen und Kichererbsen baden dürfen. Aber genug von der Gurke. Erwähnen sollten wir wohl noch den Hauptakteur: Saftiges Rinderflanksteak in Miso. Voilà!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Flanksteak
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Bund Radieschen
- 2 Gurken
- 50g Tahini ¹¹
- 25ml Reisessig
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

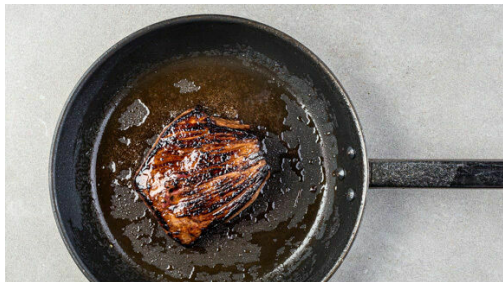
Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 45.2g, Eiweiß 39.1g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Misopaste** mit der **1/2 des Sesamöls** und der **1/2 des Zitronensafts** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Würzsauce** vermengen und beiseitestellen.



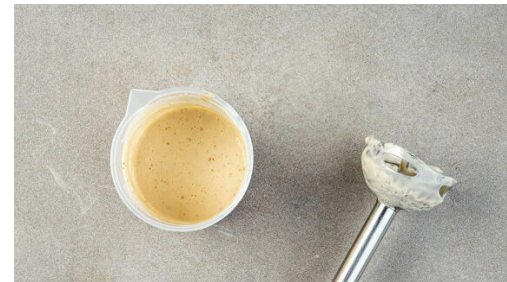
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, 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.



2. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. unter Rühren anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Die **Kichererbsen** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



5. Dressing zubereiten

Das **Tahini**, den **Reisessig**, den **restlichen Zitronensaft**, das **restliche Sesamöl** und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat zubereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurken** auf ein Brett legen und mit einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis die **Gurken** auf- bzw. in Stücke brechen. Dann grob in mundgerechte Stücke schneiden und mit den **Radieschen** sowie den **Kichererbsen** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Dressing** und den **Sesam** kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen, anschließend den **Salat** auf Teller verteilen. **Tipp:** Wer mag, kann das **Radieschengrün** grob schneiden und ebenfalls unter den **Salat** mengen. Das **Fleisch** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, in Tranchen schneiden, mit der **Zitronenschale** garniert neben dem **Salat** anrichten und servieren.