

Steak mit grünem Koriander-Pesto

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

1 Entrecôte (ca. 250 g)
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
1/2 Bund Oregano
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Rotweinessig
100 ml Olivenöl
1 Teelöffel Zitronensaft
Chiliflocken
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Butter
1 Prise(n) grobes Meersalz

Besonderes Zubehör

Gusseisenpfanne
Stabmixer

- 1 -

Eine Gusseisenpfanne heiß werden lassen, bis sie anfängt zu qualmen. Erst Pflanzenöl in die Mitte der Pfanne geben und Entrecôte von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.

- 2 -

Butter zugeben und schmelzen lassen. Pfanne schräg halten, flüssige Butter mit einem Löffel aufnehmen und über das Steak gießen. Vorgang 4-5 Mal wiederholen. Steak aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einschlagen und 15 Minuten ruhen lassen.

- 3 -

Knoblauch schälen. Koriander, Petersilie und Oregano von den Stielen zupfen. Mit Essig, Olivenöl und Zitronensaft mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

- 4 -

Steak aus der Folie nehmen und in Tranchen schneiden. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Pesto servieren.

Wie gut ein **saftig gebratenes Steak** auch ganz ohne Brot, Kartoffeln und andere kohlenhydratreiche Beilagen schmecken kann, beweist dieses Entrecôte mit Bravour. Die würzige Geheimwaffe auf diesem Low-Carb-Teller: Steak mit Koriander-Pesto. So zauberst du dir auch ganz ohne Beilagen den ultimativen Geschmackskick.