

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
Food Processor

- 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 in einem Food Processor cremige 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: frisches Koriander-Pesto. Das gibt dem zarten Rindfleisch den intensiven Geschmackskick.