Low Carb: Chimichurri-Steak

mit Fenchel-Chicorée-Salat

Chimi wer? Chimichurri ist eine argentinische Kräutersauce, die gerne zu grilliertem Rindsfleisch serviert wird. Aber sie passt auch zu anderen Fleischsorten und ist auf knusprigem Brot ein Hochgenuss. Also einfach beim nächsten Mal eine grössere Portion machen und auf`s Brot damit. En Guete!

25 min. *Stufe 1* *Quick*

Rindshuftsteak

Zitrone

Chiliflocken

Koriander

Petersilie

Knoblauchzehe

Chicorée

Fenchel

Scarletkresse

Mozzarella Perlen

Walnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rindshuftsteak	2	4
Zitrone	1	2
Chiliflocken	1 g	2 g
Koriander	10 g	10 g
Petersilie	20 g	40 g
Knoblauchzehe	1	2
Chicorée	1	2
Fenchel	1	2
Scarletkresse	1 Pkg.	1 Pkg.
Mozzarella Perlen 7)	1 Pkg.	2 Pkg.
Walnüsse 8) 15)	30 g	60 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Pürierstab, Bratpfanne

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 755 kcal
Kohlenhydrate: 10 g
Fett: 53 g, Eiweiss: 48 g
Ballaststoffe: 5 g

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 **Zitrone** heiss waschen, halbieren und Saft herauspressen. **Knoblauch** abziehen. **Chicorée** und **Fenchel** waschen.

2 Für die **Chimichurri-Sauce**: **Koriander** und **Petersilie** waschen und trocken schütteln. **Koriander** und **Petersilie** (mit Stiel), **Chiliflocken**, **Zitronensaft** und **Knoblauch** mit 1 EL **Essig** und 2 EL **Olivenöl** und
3 EL Wasser mit dem Stabmixer pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3 Vom **Chicorée** 1 cm vom Strunk abschneiden, **Chicorée** der Länge nach vierteln. Vom **Fenchel** das Ende und die trockenen Spitzen abschneiden, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Mozzarella** abgiessen und mit **Chicorée** und **Fenchel** in einer Schüssel vermischen.

4 1 EL **Rapsöl** in einer Bratpfanne stark erhitzen. **Rindshuftsteak** auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und anbraten. 1–2 Min. je Seite für rare, 3–4 Min. für medium oder 5–6 Min. für well done anbraten. **Fleisch** zugedeckt auf einem Teller beiseitelegen.

5 Für das Dressing: 1 EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, 1 TL **Senf** mit 1 EL Wasser gut verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Dressing** mit dem **Chicorée-Fenchel-Salat** vermengen und **Walnüsse** darüber streuen.

6 **Chicorée-Fenchel-Salat** und **Steak** auf Tellern anrichten und mit **Chimichurri-Sauce** beträufelt geniessen!