

Flank-Steak-Bowl mit Erdbeeren, grünem Spargel, und Petersilien-Pesto



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Flank Steak vom Schweizer Rind
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 240 g** Buchweizen
- 2 Bund** Radieschen
- 500 g** Erdbeeren
- 1 Bund** grüner Spargel, à ca. 500g
- 1 Bündel** Peterli
- 1** Bio-Zitrone
- 80 g** Mandeln
- 6 EL** Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g** Sprossen
- 1 Beet** Kresse

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 958** kcal
- 41 g** Eiweiss
- 57 g** Kohlenhydrate
- 61 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Anruf genügt

Flank Steak zur Sicherheit beim Metzger vorbestellen.

Zubereitung

- 1** Flank Steak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl mischen und das Fleisch damit einreiben.
- 2** Buchweizen nach Packungsanweisung garen. Radieschen und Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Spargel putzen, schälen und längs halbieren.
- 3**

Für das Pesto Peterli von den Stielen zupfen, dann mit Zitronensaft, fein abgeriebener Zitronenschale, Mandeln und Olivenöl mittelfein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.

- 4 Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Flank Steak darin von jeder Seite 3 Minuten grillieren, in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Spargel in die Grillpfanne geben und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten grillieren, dabei öfter wenden.
- 5 Alle Zutaten in vier grossen Bowls anrichten. Fleisch in feine Scheiben schneiden und mit in die Bowls geben. Nach Belieben mit Pesto beträufeln, mit Sprossen und Kresse bestreut servieren.