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

Meine Wahl.

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.