Rezept

Steak-Bowl mit Chimichurri

Ein Rezept von Steak-Bowl mit Chimichurri, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Langkornreis
300 g	Blumenkohl
2	Tomaten
4 Stängel	Koriandergrün
½ TL	rosenscharfes Paprikapulver
2 EL	Guacamole (aus dem Glas)
2 EL	Chimichurri
	Salz
1 Dose	schwarze Bohnen (400 g)
4	Radieschen
1	Flanksteak (250 g)
1 EL	Ghee
2 EL	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 19 g F, 46 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Den Langkornreis mit 250 ml Wasser in einen Topf geben, wenig salzen und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und den Reis abgedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Min. sanft köcheln lassen, bis die Körner gar sind und das Wasser komplett aufgesogen ist.

2. Den Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und portionsweise in einem Standmixer zu reiskorngroßen Stückchen verarbeiten. Den Blumenkohlreis in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben und über wenig Wasser in 15 Min. gar dämpfen.

3. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und hacken.

4. Das Steak mit dem Paprikapulver und etwas Salz einreiben. Das Ghee in einer Pfanne schmelzen. Darin das Steak bei großer Hitze je nach Dicke und gewünschtem Garungsgrad (rare, medium oder well done) 3-5 Min. von jeder Seite braten.

5. Blumenkohl- und Langkornreis mischen, salzen, auf Schüsseln verteilen. Mit Bohnen, Tomaten, Radieschen, Guacamole und saurer Sahne toppen. Steak in Streifen schneiden, auf den Bowls anrichten und mit Chimichurri beträufeln. Die Bowls mit Koriander garnieren. Wer mag, kann auch noch Limettenspalten auf den Tisch stellen, damit sich jeder etwas Limettensaft über seine Bowl träufeln kann.