

Rezept

Steak-Bowl mit Zitronenreis

Ein Rezept von Steak-Bowl mit Zitronenreis, am 18.01.2025

Zutaten

300 g Langkornreis	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Bio-Zitronen
6 EL Olivenöl	100 g Orzo-Nudeln
600 ml Gemüsebrühe	4 Entrecôte-Steaks (à 200 g)
Salz	Pfeffer
3 EL gehackte TK-Petersilie	1 TL gehackter TK-Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 24 g F, 55 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Den Reis waschen, in einer Schüssel mit Wasser bedecken und ca. 20 Min. einweichen, dann abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen, die Schale in Zesten ablösen und den Saft auspressen.
2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. hellbraun anbraten. Die Orzo-Nudeln dazugeben und leicht anbräunen. Dann den Reis einrühren und mit Brühe sowie Zitronensaft aufgießen.
3. Den Topfinhalt aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen, dann vom Herd nehmen und weitere 10 Min. ziehen lassen, dabei den Deckel nicht abnehmen.
4. Das restliche Olivenöl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei großer Hitze ca. 3 Min. auf jeder Seite anbraten. Die Hitze reduzieren und die Entrecôtes auf kleiner Stufe weitere 4 Min. pro Seite braten. Anschließend ca. 5 Min. in der Pfanne ruhen lassen.
5. Den Reis mit 1 TL Salz würzen, mit TK-Petersilie und -Dill verrühren und auf Bowls verteilen. Die Steaks jeweils quer in dünne Scheiben schneiden und auf dem Reis anrichten. Reis und Fleisch mit den Zitronenzesten garnieren. Sofort servieren.