

Blumenkohl-Couscous mit Steakstreifen



40 Minuten



4 Personen



NÄHRWERTE

Energie 190 Kcal

Kohlenhydrate 5.8 g

Eiweiß 26.1 g

Fette 6.1 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 400 g Steak, in Streifen geschnitten
- 1 Blumenkohl
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Päckchen Kastanienpilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Wintermöhre, geraspelt
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Vermenge in einer Schüssel Sojasauce mit einer gepressten Knoblauchzehe. Nun füge das in Streifen geschnittene Steak hinzu und lasse die Marinade ungefähr 20 Minuten ziehen. Zerkleinere in der Zwischenzeit den Blumenkohl und mahle ihn in der Küchenmaschine zu kleinen Körnern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die zweite Knoblauchzehe hinzufügen und die Steakstreifen von beiden Seiten anbraten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Füge nun den Blumenkohl-Couscous, die Paprika und die Pilze hinzu und lasse alles für ungefähr 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die geriebene Karotte über das Gericht verteilen.

TIP: MIT FRISCHEN KRÄUTERN (BASILIKUM, THYMIAN UND / ODER ROSMARIN USW.) GARNIEREN.