

PS.



2A

Fleisch

Steak mit gegrilltem Gemüse und frischem Spinat



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Paprika in Streifen, die Zucchini in Scheiben und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Steak mit Pfeffer und Salz bestreuen und in ca. 5 Minuten medium rare braten. Auf halbem Weg wenden. Das Steak aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten unter Alufolie ruhen lassen. Das Gemüse mit dem Olivenöl bestreichen oder vermengen und die Grillpfanne erhitzen. Das Gemüse in ca. 5 Minuten gar grillen. Regelmäßig wenden und mit Pfeffer und Salz würzen. Das gegrillte Gemüse mit dem Steak und dem frischen Spinat servieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Steak
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 100 g rote Paprika
- ☐ Handvoll frischer Spinat
- ☐ ¼ weiße Zwiebel
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ EL Butter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	348 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	18 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	31 g