1A+1B

Steak mit Champignons auf einem Bett aus Spinat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Den Spinat hinzufügen bis er zusammengefallen ist. In der Zwischenzeit das Steak mit Pfeffer und Salz würzen und in einer anderen Pfanne ca. 5 Minuten pro Seite bei niedriger Hitze braten. Das Steak auf einem Teller anrichten und mit Alufolie bedecken. Ca. 5 Minuten ruhen lassen. Die Champignons in derselben Pfanne wie das Steak braten. Den Spinat auf einem Teller anrichten und das Steak mit den Champignons darüber verteilen.

Zutaten

- [ ] 100 g Steak
- [ ] 200 g frischer Spinat
- [ ] 100 g Champignons in Vierteln
- [ ] 0.5 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**380 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**32 g**