1A+1B

Steakstreifen mit Gurkenspiralen und Sojasprossen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Kirschtomaten halbieren, Gurke in Spiralen hobeln, rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und Knoblauch pressen. Das Steak mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und bis zur gewünschten Garstufe braten. Das Steak in Alufolie wickeln, kurz ruhen lassen und dann in Streifen schneiden. Dieselbe Pfanne erhitzen und Knoblauch, rote Zwiebel und Sojasprossen ca. 2 Minuten anbraten. Rucola zusammen mit Gurkenspiralen, Kirschtomaten, roter Zwiebel und Sojasprossen auf einem Teller verteilen. Die Steakstreifen darauflegen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindersteak
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 20 g Rucola
- [ ] 20 g Sojasprossen
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 1 EL ungesalzene Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**265 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**30 g**