



Lendensteak mit Quinoa, Avocadocreme und Corn Succotash

2 Personen · ca. 45 Min · mittel

Zutaten

- 1 Rindersteak (300–350 g, Lende)
- 100 g Quinoa
- 1 Dose Mais (150–200 g)
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Avocado
- 150 g Crème fraîche
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Jalapeño
- 1 Kopf Romanasalat
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Erbsen (TK)
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 10 g Koriander
- 10 g Petersilie
- 1 EL Senf
- 100 ml Weißwein
- 30 ml Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Quinoa mit 300 ml Wasser aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze in 15 bis 20 Minuten garen. Mit etwas Zitronensaft und Olivenöl mischen und beiseitestellen.
- Für die Avocadocreme eine halbe Avocado mit Koriander, Crème fraîche, halber Jalapeño, Limettensaft und Senf fein pürieren und kalt stellen. Die andere Avocadohälfte würfeln, mit dem Romanasalat und Zitronenzeste in eine Schüssel geben, noch nicht mischen.
- Das Steak kräftig salzen und in heißer Pfanne mit Rapsöl 2 Minuten pro Seite anbraten, vor dem Wenden nachsalzen. Auf einem Teller mit Olivenöl 5 Minuten ruhen lassen.
- In derselben Pfanne weißen Lauch und Knoblauch anbraten, die restliche Jalapeño und Tomatenmark zugeben. Mais, Bohnen und Erbsen einrühren, mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten einkochen. Kirschtomaten, grünen Lauch, Petersilie und den Steaksaft untermischen und abschmecken.
- Das Steak nochmals 45 Sekunden pro Seite scharf anbraten und aufschneiden. Mit warmer Quinoa, Succotash-Salat und kalter Avocadocreme anrichten.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

