



Steak mit Salat und Walnuss-Romesco



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 470 kcal
Eiweiß: 32,2 g Fett: 34,2 g
Kohlenhydrate: 9,5 g

Zubereitung:

1. Für das Walnuss-Romesco Walnüsse grob hacken und mit den getrockneten Tomaten und dem Knoblauch in einem Mixer zerkleinern. Anschließend das Öl beifügen und die Zutaten gut vermischen. Das Romesco mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Salatdressing die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit Salz vermengen. Anschließend mit Zitronensaft, Essig und Senf vermischen. Mit Olivenöl und Petersilie verquirlen.
3. Das Steak medium grillen. Dann das Fleisch eine Viertelstunde ruhen lassen, bevor es in dünne, diagonale Streifen geschnitten wird. Den Salat und das Fleisch auf 4 Tellern verteilen. Einen Esslöffel Dressing über den Salat träufeln und mit dem Fleisch und einem Esslöffel Walnuss-Romesco servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Walnuss-Romesco:

- 50 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 4 getrocknete Tomatenhälften (nicht in Öl eingelegt)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 15 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für das Salatdressing:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 TL Salz
- 30 ml frischer Zitronensaft
- 15 ml Balsamico oder Rotweinessig
- 1 TL Dijonsenf
- 75 ml Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie oder Kerbel

Ansonsten:

- 500 g Strip loin- oder Sirloin-Steak (ca. 2,5 cm dick)
- 250 g gemischter grüner Salat