



balancezone

LIEBLINGS- REZEPTE

STEAK MIT MANGOLD-PILZ- GEMÜSE

Zutaten für 2 Personen

- 2 mittlere Steaks
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 4 - 5 Stängel Mangold
- 1 - 2 Handvoll Pilze, in Streifen geschnitten
- Sojasauce
- 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer



Mangold waschen und quer in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl andünsten, die Pilze dazugeben und ca. 1 bis 2 Minuten weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldstücke dazu geben und weiter dünsten. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten kurz anbraten, anschließend salzen und pfeffern, in das warme Backrohr stellen (ca. 70°C) damit es einige Minuten rasten kann. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und servieren.