



3 Fleisch

Steak mit Couscous und gegrillter Zucchini



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Couscous gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Ei zwischen hart und weich kochen. Etwas abkühlen lassen und halbieren. Die Zucchini in Scheiben und die Avocado in Stücke schneiden. Die Zucchini mit dem Olivenöl besprenkeln. Eine Grillpfanne erhitzen und die Zucchini 2-3 Minuten pro Seite grillen. In der Zwischenzeit das Steak mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak bis zur gewünschten Garstufe braten. Das Steak in Alufolie einwickeln und kurz ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden. Spinat und Couscous zusammen mit Avocado, Zucchini und Ei auf einem Teller verteilen. Mit dem Steak servieren und mit den Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- ☐ 100-130 g Steak
- ☐ ½ Ei
- ☐ 30 g Couscous
- ☐ 150 g Zucchini
- ☐ 30 g Spinat
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ 1 TL Sesamsamen
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Butter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	520 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Fett	27 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	33 g