

Champignon-Zucchini-Pfännchen, Rinderhüftsteak-Streifen

Für zwei Personen

Für das Pfännchen mit Steak:

300 g Rinderhüftsteak	150 g Champignons	1 Knoblauchzehe
1 Zucchini	3 Scheiben Speck	100 g Kirschtomaten
1 Zitrone	1 Stange Frühlingszwiebel	60 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Avocado	6 Kirschtomaten	1 Limette
1 kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz		

Für das Pfännchen mit Steak:

Das Hüftsteak waschen, abtupfen und das Fleisch in 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch auf jeder Seite kurz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Champignons putzen, vierteln und in der Pfanne kurz anbraten.

Frühlingszwiebeln putzen und in 1 Zentimeter große Ringe schneiden.

Speck ebenfalls klein schneiden. Zucchini längs aufschneiden und grob würfeln. Alles zum Fleisch und den Champignons in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Kirschtomaten halbieren, Rosmarin waschen und trocken wedeln. Blätter abzupfen und zusammen mit den Kirschtomaten in die Pfanne geben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse direkt in die Pfanne hineinreiben und kurz schmelzen lassen. Zitrone auspressen und Saft auffangen.

Alles mit 1 EL Olivenöl und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Guacamole:

Avocado aufschneiden, auslöffeln und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Zwiebel abziehen und mit Tomaten in kleine, feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit der zerdrückten Avocado vermischen. Koriander abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Alles mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Das Gericht in einem Pfännchen anrichten und separat mit Guacamole servieren.

Fabian Biel am 29. Juni 2021