3 Meat

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 Zucchinischeiben 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**