

Spinat-Avocado-Pasta mit Steak



Zutaten (4 Personen):

- 2 Avocados
- 400 g Pasta
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Babyspinat (frisch)
- 1 Bund Basilikum
- 100 g Cashewkerne
- 80 g Parmesan (gerieben)
- 1 Rindersteak (ca. 200 g)
- 1 TL Butterschmalz
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 2 Hälften zur Seite stellen und die anderen 2 Hälften für die spätere Deko in Scheiben schneiden.

Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und ebenfalls zur Seite stellen. Knoblauchzehen schälen. Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und gemeinsam mit Spinat, Knoblauchzehen Cashewkernen, Parmesan, restlichem Esslöffel Zitronensaft, den zwei ganzen Avocadohälften sowie 50 ml Wasser pürieren. Das Pesto mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Dann das Steak zubereiten. Hierzu Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen und das Steak 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Sobald sich ein grauer Rand gebildet hat, kann das Steak gewendet werden. Das Steak nach dem Braten in ein Stück Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Nach der Kochzeit abgießen, in eine Schüssel geben, Pesto hinzufügen und alles gut vermischen. Die Pasta auf Teller aufteilen.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Das Steak in etwa fingerdicke Tranchen schneiden, diese gemeinsam mit etwas Basilikum, Avocadoscheiben und ggf. einem Zitronenstück an der Pasta anrichten und sofort servieren.

Nährwertangaben: 812 kcal p.P., 80 g KH p.P.