



## Randen-Steak mit Salsa Verde und Safran-Pilaw-Reis

für 4 Personen

In diesem Rezept servieren wir die Randen-Steaks mit ganz vielen frischen Kräutern. Ein herrliches Sommer-Abendessen, das mit dem Safran-Pilaw-Reis wunderbar harmoniert. Wir empfehlen, für 4 Personen 2 Randen-Steaks aufzutischen.

### Salsa Verde

20 g Petersilie glatt (1 Bund)  
10 g Basilikum (1 Bund)  
40 g Schalotten oder rote Zwiebeln, fein geschnitten  
1 Stk. Knoblauchzehe, fein geschnitten  
20 g Kapern, fein gehackt  
100 ml Olivenöl  
30 ml Weisswein oder Kräuternessig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Petersilie und Basilikum zupfen, waschen und trocken schwingen. Kräuter fein hacken. Mit den restlichen Zutaten mischen, würzen mit Salz und Pfeffer.

### Safran-Pilaw-Reis

1 Stk kleine Zwiebel, fein geschnitten  
1 Stk Knoblauchzehe, gepresst  
3 EL Olivenöl  
400 g Langkornreis  
10 Safranfäden  
1 Stk Lorbeerblatt  
6 dl Gemüsebouillon  
20 g Mandelsplitter, geröstet (alternativ: Sonnenblumenkerne)

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Reis begeben und glasig dünsten. Safranpulver und Lorbeerblatt begeben. Mit der Gemüsebouillon auffüllen und aufkochen.

Zugedeckt bei 150°C im vorgeheizten Backofen 20 min. garen. Aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel auflockern.

Mit gerösteten Mandelsplitter oder Sonnenblumenkernen bestreuen.



## **Randen-Steak**

2 Randen-Steaks (für 4 Personen)  
4 EL pflanzliches Öl

Die Randen-Steaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6 bis 8 Minuten anbraten.

## **Anrichten**

Randen-Steaks in ca. 5 mm dicke Tranchen schneiden und mit Salsa Verde beträufeln.  
Pilaw-Reis dazugeben.

## **Tipp**

Wer das Menu durch Proteine ergänzen möchte, kann dazu ein Stück Ziegenkäse servieren. Oder auch ein Stück veganen Käse.

