



Steak mit pikanter Würze für 4 Personen

Zubereitung

Lassen Sie die Steaks ca. 30 min auf Raumtemperatur erwärmen. Inzwischen mischen Sie das PEM-Spray mit Sardellen, Knoblauch, Schalotten, Petersilie, Kapern, Senf, Thymian und Currypulver. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Verteilen Sie die Masse auf einem Stück Frischhaltefolie und rollen Sie die Masse zu einer Wurst zusammen. Drehen Sie beide Enden der Frischhaltefolie zu. Legen Sie die Rolle bis zum Gebrauch in den Kühlschrank (etwa 30 Minuten).

Besprühen Sie die Steaks mit PEM-Spray und würzen diese mit Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie die Pfanne und braten Sie die Steaks für etwa 2-3 Minuten von beiden Seiten (je nach Geschmack länger). Entfernen Sie die Folie von der Kräuterpaste (diese muss nicht hart werden). Verteilen Sie die Paste auf dem Steak. Servieren Sie die Steaks mit Salat, Zwiebeln und Sprossen.

Die HCG Diät kann im Webshop (www.Bio-Hcg.de) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.