



Gegrilltes Rindersteak mit Tomatendip

Low Carb mit buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein köstlich-bunter Teller, der großen Genuss verspricht! Zum zarten Rindersteak gibt es einen herzhaften Salat aus schwarzen Bohnen, knackiger Gurke, frischen Tomaten und feinen Rauchmandeln. Ein cremiger Dip passt da ganz hervorragend dazu. Ein sättigendes und bekömmliches Low-Carb-Gericht der Extraklasse!

- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 3 Tomaten
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 Gurke
- 25g Rauchmandeln ¹⁵

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Eier (3), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 494kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 22.4g, Eiweiß 38.4g



Das **Fleisch** rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **1/2 der Tomaten** mit 4EL Mayonnaise und **1/2TL Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



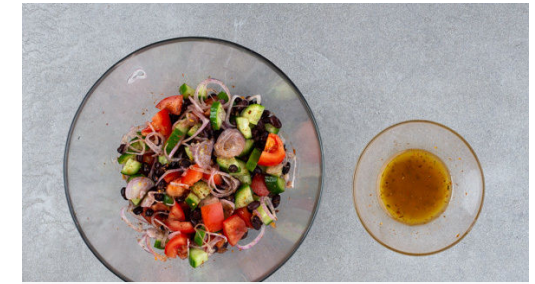
Die **Rauchmandeln** grob hacken.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schalotten** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Bohnen**, die **Schalotten**, die **Gurken** und die **restlichen Tomaten** vermengen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite je nach gewünschtem Gargrad 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem Teller 2-5Min. ruhen lassen.



Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2TL Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** würzen, in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.