



Gegrilltes Rindersteak mit Tomatendip

Low Carb mit buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



20-30min



2 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!

- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Minigurke
- 25g Rauchmandeln ¹⁵

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 534kcal, Fett 30.0g,
Kohlenhydrate 23.9g, Eiweiß 39.9g



1. Dip zubereiten

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



4. Mandeln hacken

Die **Rauchmandeln** grob hacken.



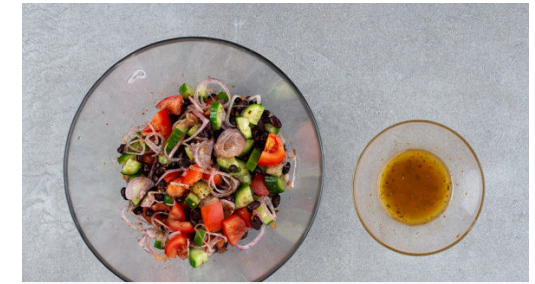
2. Salat vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schalotte** 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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL 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.



3. Dressing anrühren

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



6. Fleisch schneiden

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.