



## Saftige Steakstreifen vom Schwein

Low Carb auf Joghurt mit Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Die Gewürzmischung Za'atar ist fester Bestandteil der arabischen und nordafrikanischen Küche. Wichtigste Geschmacksgeber sind wilder Thymian, gerösteter Sesam und säuerlicher Sumach, und genau darin wendest du heute die saftigen Steakstreifen. Sie werden serviert auf einem erfrischenden Basilikumjoghurt, dazu gibt es feinen Gurkensalat mit frischem Dill und gebratener Paprika. Leicht, lecker und lässig schnell gemacht!

- 3 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum & Dill
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 2 Packungen  
Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Za'atar-  
Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- große Grillpfanne oder Pfanne
- Sparschäler

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 552kcal, Fett 35.4g,  
Kohlenhydrate 19.6g, Eiweiß 40.5g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

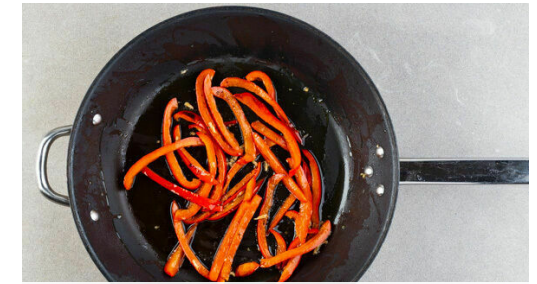


Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.

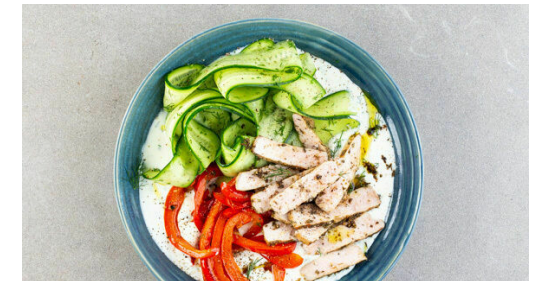
Die **1/2 des Knoblauchs**, das **Basilikum** und **1/2 TL Salz** mit dem **Joghurt** verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.



Inzwischen die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und mit den **Dillspitzen**, 1-2EL Essig, 1/2TL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. anbraten, bis die **Paprika** weich wird. Ca. 2Min. vor Ende der Garzeit den **restlichen Knoblauch** hinzufügen und mitbraten.



Den **Joghurt** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Fleisch**, die **Paprika** und den **Gurkensalat** darauf anrichten. Nach Belieben mit (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen und servieren.