



## Rindersteak mit Röstkartoffeln

dazu gemischter Salat und Joghurdip



30-40min



2 Personen

Man nehme ein zartes, schnell gebratenes Steak und serviere es mit knusprigen Kartoffeln, die mit Zwiebeln im Ofen geröstet werden. Dazu gibt es einen gemischten Salat mit Tomate sowie einen feinen Dip mit Joghurt und Zwiebel - ein Gericht, das die Mühen des Tages vergessen macht.



- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Tomate
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 200g Eisberg-Saladmischung

- 1EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 47.9g,  
Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 37.5g



## 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Ringe schneiden. Ca. **1/4 der Zwiebelringe** fein würfeln.



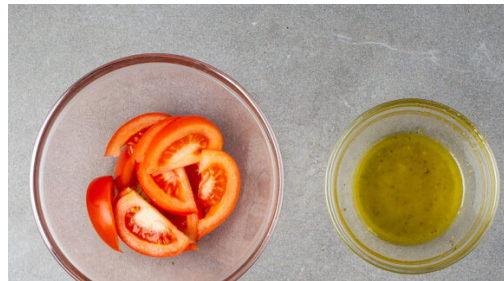
## 2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und die **Zwiebelringe** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



### 3. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit 1EL Mayonnaise und 1TL Senf verrühren, dann die **Zwiebelwürfel** unterrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 4. Salat vorbereiten

Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1/2TL Salz verrühren und das **Dressing** mit Pfeffer abschmecken.



## 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** zu den **Kartoffeln** und **Zwiebeln** auf das Blech geben und noch 4–6 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch, in der Mitte aber noch rosa ist. Das **Fleisch** vor dem Anschneiden noch 3–5 Min. ruhen lassen.



## 6. Salat mischen

Den **Salat** kurz vor dem Servieren mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und schräg in dünne Tranchen schneiden. Mit den **Röstkartoffeln**, den **Zwiebeln** und dem **Joghurdip** anrichten und mit dem **Salat** servieren.