



Low Carb V1: Rindersteak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat

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!



20-30min



3-4 Personen

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

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

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Energie 532kcal, Fett 30.0g,
Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 38.7g



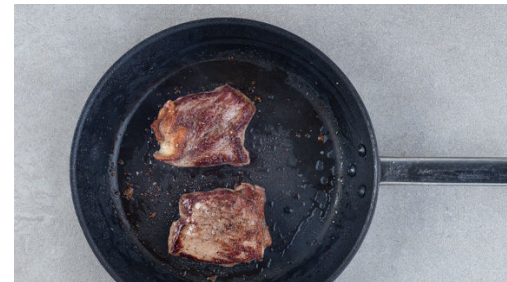
Das **Fleisch** rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **½ der Tomaten** mit 4EL Mayonnaise und **½TL Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



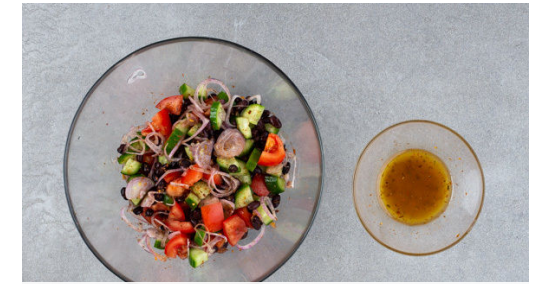
Die **Rauchmandeln** grob hacken.



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** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt 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 je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** würzen, in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.