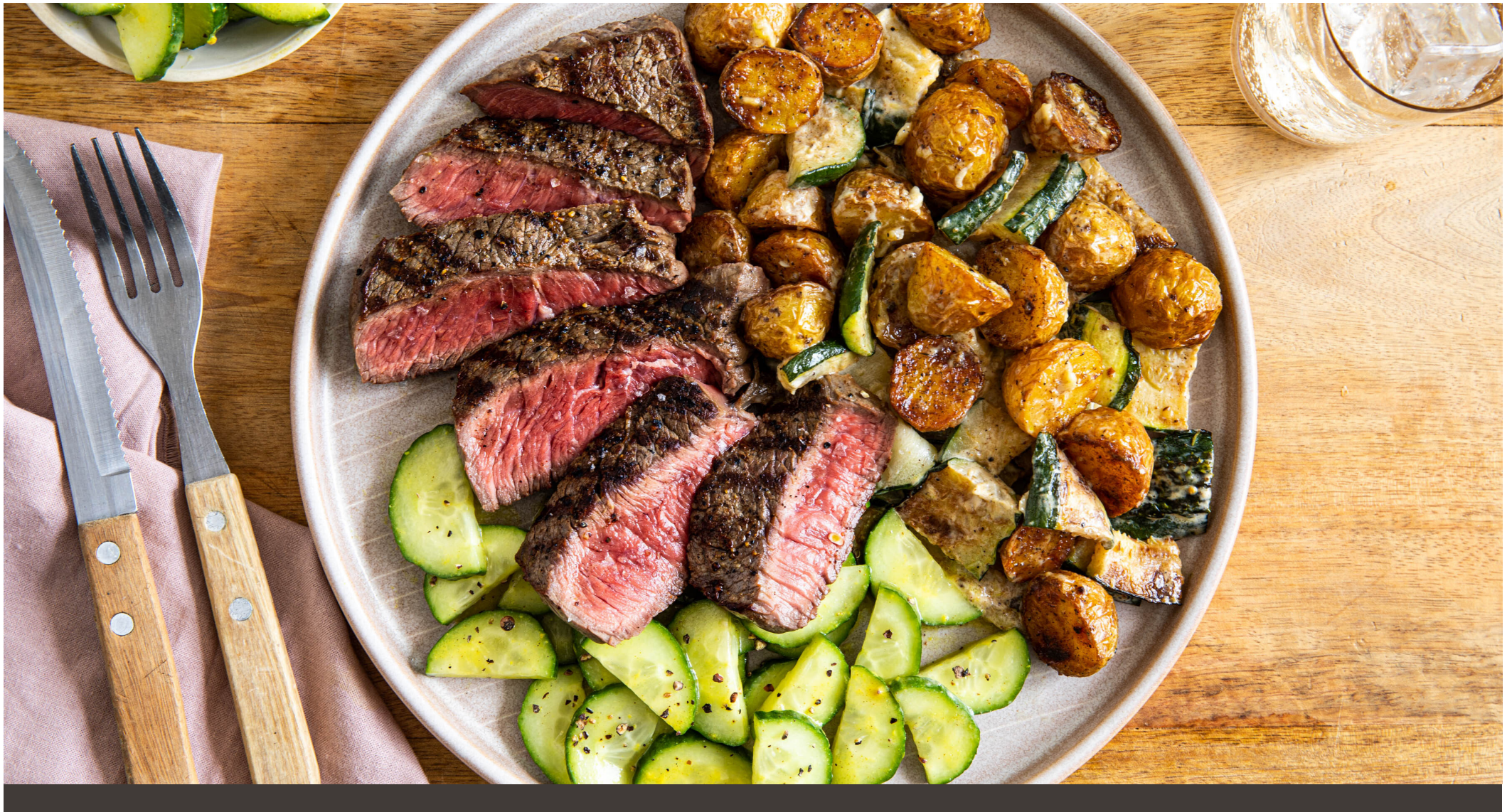




V: Bio-Rindersteak an zweierlei Salaten

mit gegrillter Zucchini, Kartoffeln und Gurke



ca. 40min



3-4 Personen

Oh, là, là, heute hat sich unser saftig-zartes Bio-Rinderhüftsteak gleich zwei adrette Begleitungen angelacht: Auf der einen Seite glänzt ein rustikaler Kartoffelsalat mit gegrillter Zucchini im cremigen Dressing. Daneben macht der frische Gurkensalat auch eine super Figur. Jetzt muss man sich nur noch für sein Herzblatt entscheiden ...

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Gurken
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

- 4EL Mayonnaise ³
- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne

Kochtipp
Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 727kcal, Fett 43.2g,
Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 32.4g



1. Kartoffeln schneiden

A pile of cooked, cubed vegetables (zucchini, yellow squash, and eggplant) on a white cutting board. The vegetables are browned and appear to be sautéed or roasted.

4. Zucchini grillen



2. Gurkensalat zubereiten



5. Kartoffelsalat zubereiten

3. Kartoffeln backen

6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Beim Wenden mit der **übrigen Gewürzmischung** bestreuen. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller 3-5Min. abgedeckt ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und mit den **Salaten** servieren.