



Low Carb: Steakstreifen vom Schwein

auf Joghurt mit Gemüse



ca. 25min



2 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 Minzejoghurt, dazu gibt es einen feinen Gurkensalat mit frischem Dill und gebratener Paprika. Leicht, lecker und lässig schnell gemacht!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze & Dill
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroße Grillpfanne oder Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 22.5g, Eiweiß 41.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden.



2. Joghurt vorbereiten

Die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs**, die **Minze** und 1 kräftige Prise Salz mit dem **Joghurt** verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.



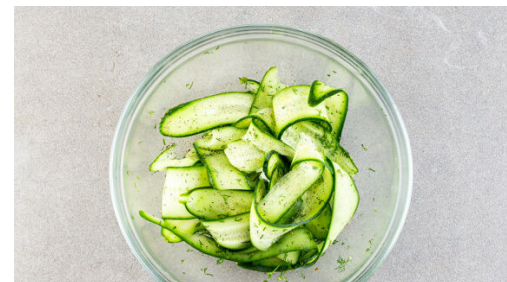
3. Paprika braten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 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.



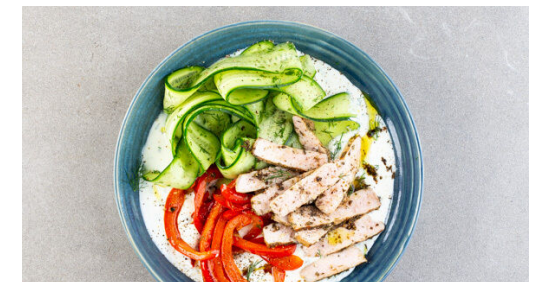
4. Fleisch grillen

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



5. Salat zubereiten

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



6. Anrichten und servieren

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.