



V3: Rinderhüftsteak mit Joghurtdip

an Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



3-4 Personen

Zur leckeren Quinoa mit Roter Bete und Mandarine servierst du saftig gebratenes Rindersteak, gebackene Süßkartoffeln und einen leichten Joghurtdip, der mit einer leckeren Gewürzmischung fein abgeschmeckt wird. Das ist schnelle Feierabendküche, wie wir sie lieben!

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Rote Beten
- 300g Quinoa Tricolore
- 2 Mandarinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Dill
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

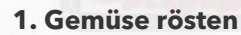
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 45.4g



4. Fleisch braten

2. Quinoa kochen

5. Dip anrühren

3. Salat vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Die **Rote Bete**, die **Mandarinen** und den **Dill** unter die **Quinoa** mengen. Mit 2EL Olivenöl und Salz abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit der **Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa** und den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Joghurdip** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.