



V3: Rinderhüftsteak mit Joghurdip

an Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



2 Personen

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

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten
- 150g Quinoa Tricolore
- 1 Mandarine
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 33.7g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 46.1g



1. Gemüse rösten

A top-down view of a black non-stick frying pan on a light-colored surface. Two pieces of salmon are cooking in the pan, which is filled with a small amount of oil. The salmon pieces are golden-brown on top and white on the bottom. The pan has a silver handle on the left side.

4. Fleisch braten



2. Quinoa kochen

2. Quinoa kochen

5. Dip anrühren



Three piles of fresh ingredients are shown on a white cutting board: a bunch of dill, a pile of orange segments, and a pile of green onions.

3. Salat vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Die **Rote Bete**, die **Mandarinen** und den **Dill** unter die **Quinoa** mengen. Mit 1 EL 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.