



Superfix V: Bio-Rindersteak auf Salat

mit gegrilltem Fenchel und Feta



20-30min



3-4 Personen

Es geht schnell, es ist außergewöhnlich, es ist aromatisch, es ist hübsch anzusehen und noch dazu Low Carb - was kann das wohl sein? Natürlich, unsere heutige Kreation mit saftigem Bio-Steak und einem bunten Salat aus würzigem Rucola, Tomate und feiner Schalotte! Für das Plus an mediterranem Flair gibst du Oliven und cremigen Feta dazu, als kulinarisches i-Tüpfelchen glänzt gegrillter Fenchel. Da bleiben keine Wünsche offen.

- 2 Fenchelknollen
- 2 Schalotten
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 200g Feta ⁷
- 3 Tomaten
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- große Pfanne

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 500kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 11.2g, Eiweiß 40.0g



Die Grillpfanne vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



Jeweils die **½ des Fenchels** nacheinander in einer Grillpfanne (oder ggf. einer normalen Pfanne) mit 1 EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. grillen bzw. scharf anbraten, bis die Ränder goldbraun sind. Den **Fenchel** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



Die **Schalotten** schälen und halbieren, **eine Schalotte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Schalotte** fein würfeln. Die **Oliven** ebenfalls fein würfeln. Die **Schalottenwürfel** und die **Oliven** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen 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.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



Den **Fenchel**, die **Schalottenstreifen**, die **Tomaten**, den **Rucola** und den **Feta** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und servieren.