



Low Carb: Steakstreifen vom Schwein

auf Joghurt mit Gemüse



ca. 25min



3-4 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

- 3 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Minze & Dill
- 4 Becher Joghurt¹
- 4 Schweinerückensteaks
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- große Grillpfanne oder Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 471kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 18.5g, Eiweiß 34.5g



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 $\frac{1}{2}$ TL Salz mit dem **Joghurt** verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.



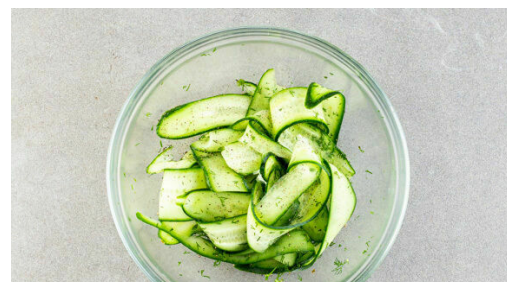
3. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen 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.



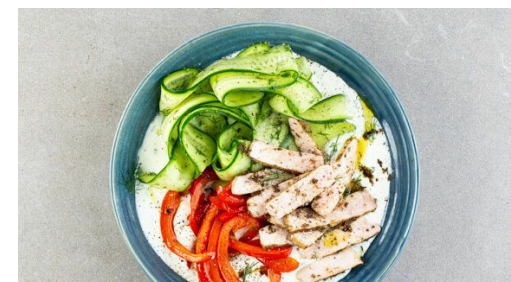
4. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder einer großen 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**, 2EL Essig, $\frac{1}{2}$ TL Zucker und je 1 kräftigen 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.