



Za'atar-Rindersteak Low Carb

mit gebratenem Gemüse und Joghurt



ca. 25min



3-4 Personen

Ach, unsere Low-Carb-Rezepte sind einfach zum Niederknien: Heute servierst du ein perfekt gebratenes Flanksteak, das du vorher mit der wunderbar duftenden Gewürzmischung Za'atar einreibst. Das Steak darf sich auf deinem Teller mit Zucchini und Paprika bekannt machen, dann wird es mit einer himmlisch knofeligen Joghurtsauce beträufelt und zur Krönung mit pikanter, gebratener Peperoni und frischem Dill garniert. Das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Peperoni
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g Dill
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 452kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 12.3g, Eiweiß 34.2g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in feine Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren.

Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



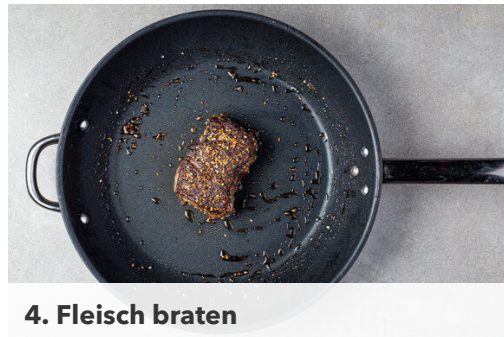
2. Gemüse braten

Das **Gemüse** und die **Peperoni** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 6–8Min. goldbraun braten.



3. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann rundum mit der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl einreiben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf der Fettseite 2–4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2–4Min. braten, je nach Dicke des Fleisches. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1–3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, abgedeckt 3–4Min. auf einem Teller ruhen lassen und in Tranchen schneiden.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit dem **Joghurt**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig oder mehr nach Geschmack in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Peperoni & Dill schneiden

Die gebratenen **Peperoni** und den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Das **Gemüse** und das **Fleisch** auf Teller verteilen, die **Joghurtsauce** darüber träufeln und mit der **Peperoni** und dem **Dill** garnieren. Den **Feta** mit den Händen darüber zerkrümeln, mit Olivenöl nach Geschmack beträufeln und servieren.