



Low Carb V: Bio-Rindersteak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat

Ein köstlich-bunter Teller, der großen Genuss verspricht! Zum zarten Bio-Rindersteak gibt es einen herzhaften Salat aus schwarzen Bohnen, knackiger Gurke, frischen Tomaten und feinen Rauchmandeln. Ein cremiger Dip passt da ganz hervorragend dazu. Ein sättigendes und bekömmliches Low-Carb-Gericht der Extraklasse!



ca. 25min



2 Personen

- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Gurke
- 25g Rauchmandeln ¹⁵

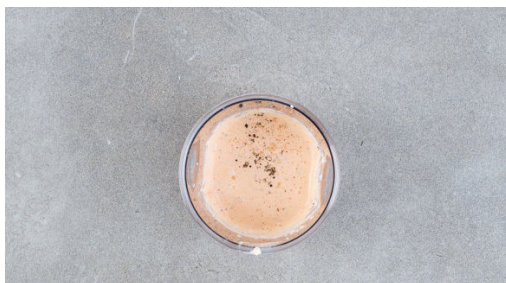
- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

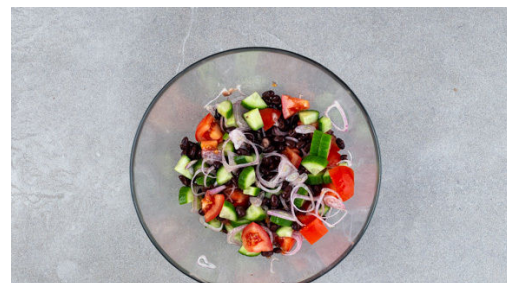
Energie 563kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 26.7g, Eiweiß 40.8g



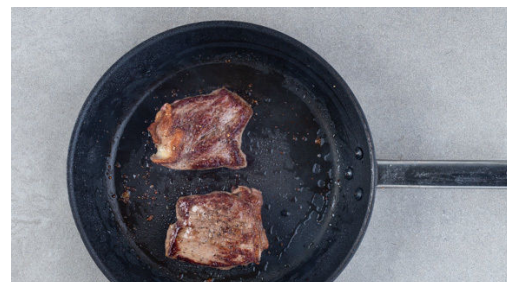
Das **Fleisch** rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Ca. **¼ der Tomaten** mit 2EL Mayonnaise und **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



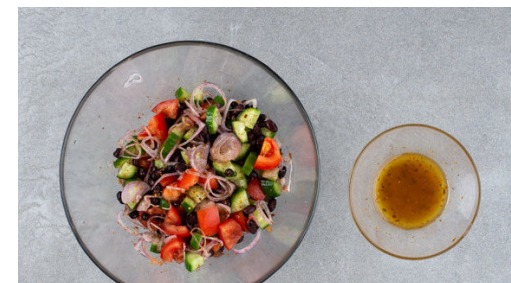
Die **Rauchmandeln** grob hacken.



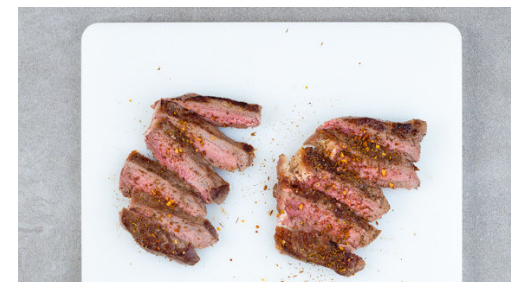
Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schalotte** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Bohnen**, die **Schalotten**, die **Gurken** und die **restlichen Tomaten** vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



Aus 1TL Olivenöl, 1TL Essig, **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** würzen, in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.