



Bio-Rindersteak auf Salat

mit gegrilltem Fenchel und Feta



ca. 20min



2 Portionen

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.

- 1 Fenchelknolle
- 1 Schalotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 100g Feta ¹
- 2 Tomaten
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 527kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 12.2g, Eiweiß 40.3g



1. Fenchel schneiden

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



2. Fenchel grillen

Den **Fenchel** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne mit 1TL Olivenöl und je 1 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.



3. Dressing zubereiten

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



4. Fleisch braten

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



5. Zutaten vorbereiten

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



6. Salat mischen

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.