



Special Superfix Low Carb V2: 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



1. Fenchel schneiden

A black frying pan with a silver handle is shown from a top-down perspective. Inside the pan, two pieces of meat are cooking, their surfaces browned and slightly charred. The pan sits on a light gray, textured surface.

4. Fleisch braten

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.



2. Fenchel grillen

5. Zutaten vorbereiten

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



3. Dressing zubereiten

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.