



Rindersteaks mit Kräuterkruste

an Tomaten-Bohnen-Salat mit Kapern



20-30min



3-4 Personen

Zu den saftigen Steakscheiben mit Basilikum, Käse und Mandeln gibt es einen frischen Tomatensalat mit Bohnen und Zwiebeln, der seine würzige Raffinesse den feinen Kapern im Dressing verdankt. Lass dich begeistern von so viel Low-Carb-Köstlichkeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 20g frisches Basilikum
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 3 Fleischtomaten
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 26.1g, Eiweiß 45.8g



1. Mandeln hacken

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Mandeln** fein hacken.



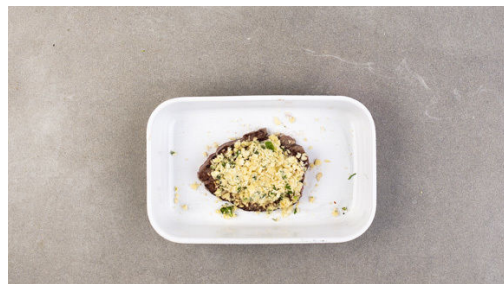
2. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, einrollen und in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



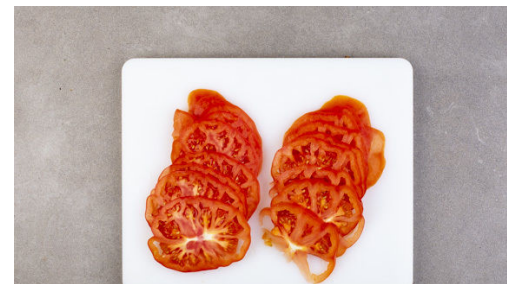
3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



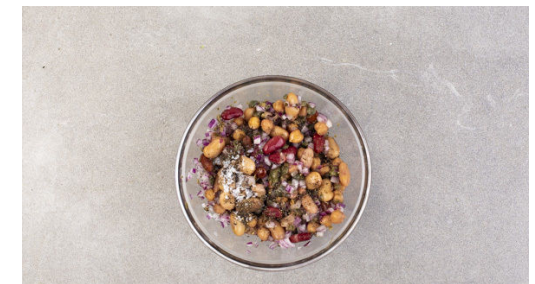
4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben. Die **Mandeln** mit dem **Käse** und der **1/2 des Basilikums** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem **Fleisch** verteilen. Das **Fleisch** 8-10Min. im Ofen garen.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomatenscheiben** auf 4 Teller verteilen.



6. Salat mischen

Ca. **2/3 der Kapern oder mehr nach Geschmack** in einem Sieb mit Wasser abspülen, trocken tupfen und hacken. Die **Kapern** mit den **Zwiebeln**, den **Bohnen**, 6-7EL Olivenöl und 6-7EL Essig verrühren. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer würzen, auf den **Tomaten** verteilen und mit dem **restlichen Basilikum** garnieren. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.