



Rinderhüftsteak 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 Rindersteak 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 Pck. grüne Oliven
- 4 Rinderhüftsteaks
- 200g Feta ¹
- 3 Tomaten
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 502kcal, Fett 33.1g,
Kohlenhydrate 10.3g, Eiweiß 39.6g



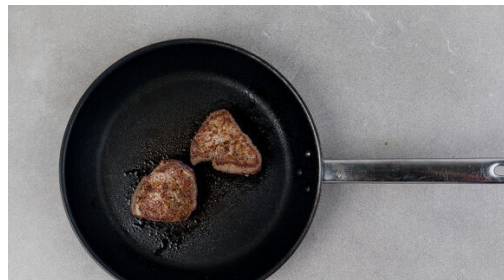
Die Grillpfanne vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



Jeweils die **½ des Fenchels** nacheinander in einer Grillpfanne (oder ggf. einer normalen Pfanne) mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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.



Die **Schalotten** schälen und halbieren, **eine Schalotte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Schalotte** fein würfeln. Die **Oliven** ebenfalls fein würfeln. Die **Schalottenwürfel** und die **Oliven** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



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.



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



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.