



Rindersteak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein köstlich-bunter Teller, der großen Genuss verspricht! Zum zarten 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!

- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 3 Tomaten
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 große Gurke
- 25g Rauchmandeln ²

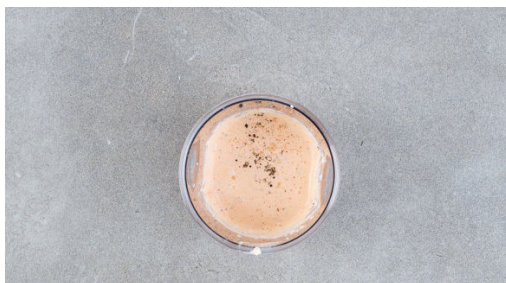
- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 532kcal, Fett 30.0g,
Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 38.7g



1. Dip zubereiten

A close-up photograph of a pile of finely ground almonds. The ground almonds are a mix of light beige and light brown colors, with some small, darker brown specks. They are piled in the center of a white, rectangular surface, which appears to be a cutting board or a piece of paper. The background is a solid, light gray color.

4. Mandeln hacken

2. Salat vorbereiten

5. Fleisch braten

A top-down view of a glass bowl containing a colorful salad. The salad consists of diced tomatoes, cucumbers, onions, and chickpeas. A small bowl of dressing is placed next to the main bowl.

3. Dressing anrühren

6. Fleisch schneiden

Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit je 1 kräftigen 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.