



Bio-Rindersteak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



ca. 20min



2 Personen

Ein köstlich-bunter Teller, der großen Genuss verspricht! Zum zarten Bio-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 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Gurke
- 25g Rauchmandeln²

- 2EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Energie 563kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 26.7g, Eiweiß 40.8g



1. Dip zubereiten

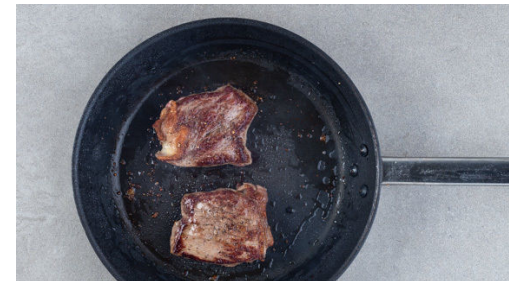
Das **Fleisch** rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Ca. **¼ der Tomaten** mit 2EL Mayonnaise und **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



4. Mandeln hacken

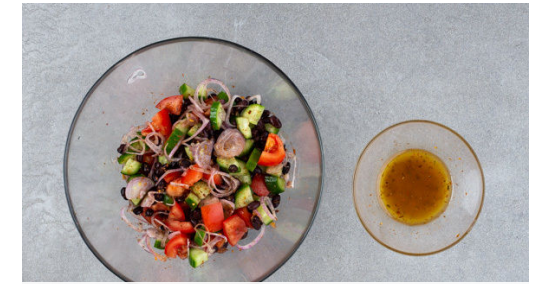
2. Salat vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schalotte** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Bohnen**, die **Schalotten**, die **Gurken** und die **restlichen Tomaten** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen 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.



3. Dressing anrühren

Aus 1TL Olivenöl, 1TL Essig, **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



6. Fleisch schneiden

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