



Rindersteak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



2 Personen

Schnell, Low Carb und einfach nur richtig lecker: Das zarte Rindfleisch wird serviert mit einem warmen Salat aus gebackenen Tomaten, Paprika und Zwiebeln. Oliven, eine aromatische Gewürzmischung sowie ein frischer Joghurtdip mit feiner Knoblauchnote runden das Gericht ab. Guten Appetit!

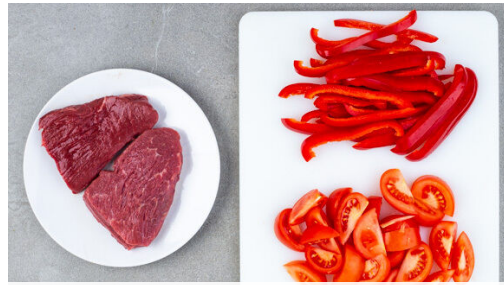
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 444kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 34.1g



1. Zutaten vorbereiten

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Inside the pan, two pieces of fish are being fried in a dark, shimmering oil. The fish pieces are irregular in shape and have a golden-brown, slightly charred crust. The oil is bubbling around the fish. The handle of the pan is visible on the right side.

4. Fleisch garen

A white cutting board with several slices of onion and a small pile of minced garlic.

2. Zwiebel schneiden

5. Joghurt verfeinern

3. Gemüse rösten

6. Anrichten und servieren

Die **Oliven** mit dem gerösteten **Gemüse** vermengen und den **Tomaten-Paprika-Salat** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** leicht schräg in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Nach Belieben mit Salz und (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen und mit dem **Joghurdip** servieren.