



Bio-Rindersteak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



ca. 25min



3-4 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!

- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 3 Tomaten
- 2 Pck. 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 531kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 24.3g, Eiweiß 39.1g



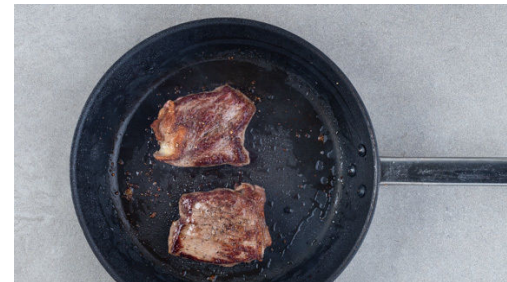
Das **Fleisch** rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **½ der Tomaten** mit 4EL Mayonnaise und **½TL Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. etwas mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



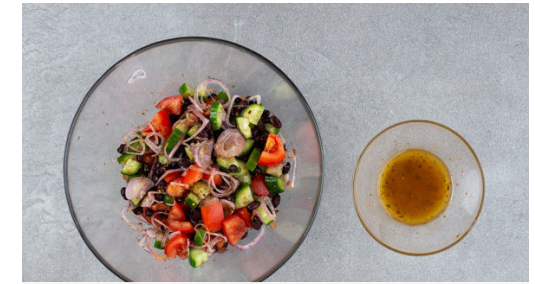
Die **Rauchmandeln** grob hacken.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schalotten** 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.



Das **Fleisch** trocken tupfen 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.



Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2TL Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



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.