



RS Bio-Rindersteak türkische Art

mit Röstgemüse, Vollkornpita und Joghurt



30-40min



2 Personen

Ein Gericht inspiriert von der türkischen Küche, in der Grillgerichte gerne mit erfrischend kühlem Joghurt serviert werden. So auch in unserem heutigen Rezept, in welchem zarte Bio-Steakstreifen auf einem Bett aus geröstetem Gemüse und Vollkornpitabrot thronen und mit besagtem Joghurt garniert serviert werden. Afiyet olsun!

- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ²

- ½EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 22.8g,
Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 36.5g



Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Inzwischen die **Paprika** längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **½ der Gewürzmischung oder mehr** einreiben. Dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL 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.



2 Pitabrote in breite Streifen schneiden und mit insgesamt ½EL Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 4-6Min. im Ofen rösten. Das **Brot** soll nicht zu knusprig werden.



Den **Joghurt** glatt rühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Brotstreifen** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf dem Blech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen grillen.



Das **Grillgemüse** auf den **Brotstreifen** verteilen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und mit **Joghurtsauce** garniert servieren.