



RS Bio-Rindersteak türkische Art

mit Röstgemüse, Vollkornpita und Joghurt



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 551kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 38.2g



1. Gemüse schneiden

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 **Zwiebeln** schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **Gewürzmischung** einreiben. Dann 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.



2. Brot rösten

Die **Pitabrote** in breite Streifen schneiden und mit insgesamt 1EL Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 4-6Min. im Ofen rösten. Das **Brot** soll nicht zu knusprig werden.



5. Joghurt würzen

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



3. Gemüse grillen

Das geröstete **Brot** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf dem Blech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen, gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen grillen.



6. Anrichten und servieren

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