



Rindersteak mit Tomatendip

und buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



ca. 20min



2 Personen

Ein köstlich-bunter Teller, der großen Genuss verspricht! Zum zarten 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 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 564kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 25.9g, Eiweiß 40.4g



1. Dip zubereiten

A close-up photograph of a pile of finely ground almonds. The ground almonds are light beige and have a crumbly, irregular texture. They are piled in the center of a white, rectangular surface, which appears to be a cutting board or a piece of parchment paper. The background is a dark, textured surface, possibly a countertop. The lighting is even, highlighting the texture of the ground almonds.

4. Mandeln hacken

A top-down view of a glass bowl containing a colorful salad. The salad consists of diced cucumbers, tomatoes, onions, and dark olives. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

2. Salat vorbereiten

5. Fleisch braten

A top-down view of a glass bowl containing a colorful salad. The salad consists of diced red tomatoes, sliced cucumbers, thin slices of red onion, and dark-colored chickpeas. To the right of the bowl is a small, round glass dish containing a yellow, oil-based dressing. The entire meal is set against a light gray, textured background.

3. 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.