



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!

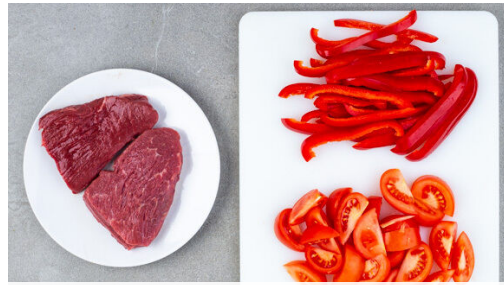
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven

- 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 golden-brown and irregularly shaped. The pan's handle is visible on the right side.

4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben und auf jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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. Zwiebel schneiden

5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse rösten

A close-up photograph of a metal baking tray filled with various vegetables, including red and green bell peppers, onions, and tomatoes, which are being roasted. The vegetables are arranged in a somewhat haphazard manner, with some showing signs of charring and softening. The tray is set against a dark background, and the lighting highlights the textures and colors of the ingredients.

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.