



Rindersteak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



3-4 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!

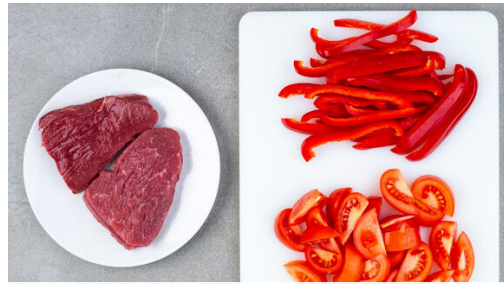
- 4 Rinderhüftsteaks
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 403kcal, Fett 24.0g,
Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 32.3g



1. Zutaten vorbereiten

4. Fleisch garen

A white cutting board with several slices of yellow onion and a small pile of minced garlic.

2. Zwiebel schneiden



5. Joghurt verfeinern

A black and white photograph of a baking tray filled with sliced red and yellow bell peppers and onions, prepared for roasting.

3. Gemüse rösten

A black and white photograph showing a top-down view of a dark-colored baking tray. The tray is filled with a variety of fresh vegetables, including several long red chili peppers, some sliced green beans, and large wedges of onion. The vegetables are arranged in a somewhat haphazard manner across the surface of the tray, which appears to have a thin layer of oil or seasoning. The background is a plain, light-colored surface.

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 **Joghurt dip** servieren.