



Rinderhüftsteak mit Walnüssen auf Salat

mit gegrilltem Fenchel und Feta



ca. 20min



2 Portionen

Es geht schnell, es ist außergewöhnlich, es ist aromatisch, es ist hübsch anzusehen und noch dazu Low Carb - was kann das wohl sein? Natürlich, das saftige Rindersteak mit einem bunten Salat aus würzigem Rucola, Tomate und feiner Schalotte! Für das Proteinplus gibst du Walnüsse, fürs mediterrane Flair Oliven und cremigen Feta dazu, als kulinarisches i-Tüpfelchen glänzt gegrillter Fenchel. Da bleiben keine Wünsche offen.

- 1 Fenchelknolle
- 1 Schalotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 25g Walnusskerne ²
- 2 Rinderhüftsteaks
- 100g Feta ¹
- 2 Tomaten
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 12.4g, Eiweiß 41.9g



1. Fenchel schneiden

2. Fenchel grillen

3. Dressing zubereiten

A black frying pan is shown from a top-down perspective, resting on a light grey surface. Inside the pan, two pieces of meat are cooking, their surfaces browned and slightly charred. The pan's handle, which is silver-colored, extends to the right. The background is a plain, light grey surface.

4. Fleisch braten

5. Zutaten vorbereiten

6. Salat mischen

Den **Fenchel**, die **Schalottenstreifen**, die **Tomaten**, den **Rucola** und den **Feta** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit den **Walnüssen** garniert servieren.