



Bio-Rindersteak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Schnell, Low Carb und einfach nur richtig lecker: Das zarte Bio-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 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. schwarze Oliven

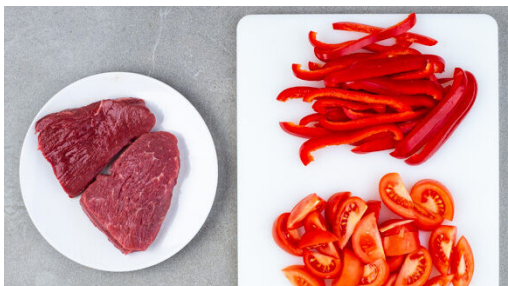
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

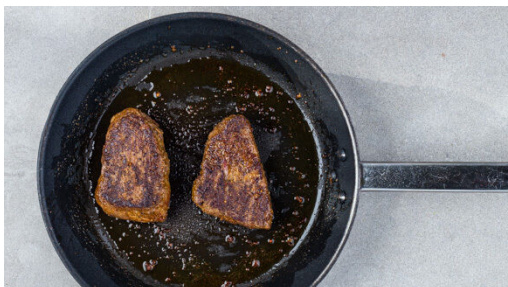
Nährwertangaben pro Portion

Energie 362kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 13.8g, Eiweiß 32.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** auf einen Teller legen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



4. Fleisch garen

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

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Scheibchen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln.



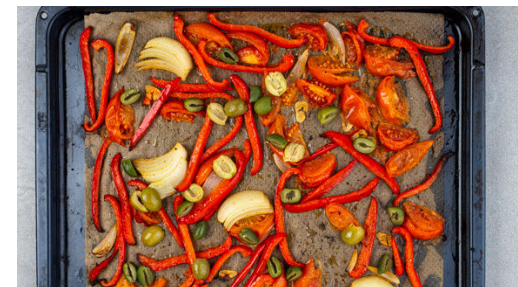
5. Joghurt verfeinern

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



3. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Knoblauchscheibchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack vermengen, gleichmäßig verteilen und 10-12Min. im Ofen rösten.



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.