



RS Rindersteak türkische Art

mit Röstgemüse, Vollkornpita und Joghurt



30-40min



2 Portionen

Ein Gericht inspiriert von der türkischen Küche, in der Grillgerichte gerne mit erfrischend kühlem Joghurt serviert werden. So auch in unserem heutigen Rezept, in welchem zarte Steakstreifen auf einem Bett aus geröstetem Gemüse und Vollkornpitabrot thronen und mit besagtem Joghurt garniert serviert werden. Afiyet olsun!

Was du von uns bekommst

- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Butter²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann das gesamte Pitabrot zubereiten oder das übrige Brot für den späteren Gebrauch einfrieren.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

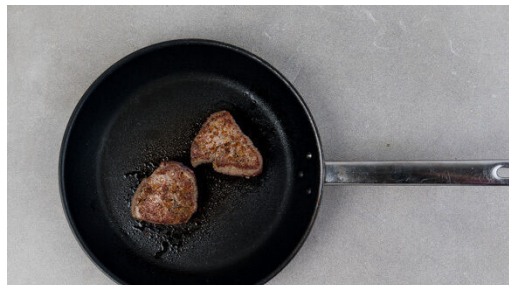
Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 36.5g



1. Gemüse schneiden

Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Inzwischen die **Paprika** längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **½ der Gewürzmischung oder mehr** einreiben. Dann 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. Brot rösten

2 Pitabrote in breite Streifen schneiden und mit insgesamt ½EL Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 4-6Min. im Ofen rösten. Das **Brot** soll nicht zu knusprig werden.



5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** glatt rühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse grillen

Die **Brotstreifen** vom Blech nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf dem Blech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen grillen.



6. Anrichten und servieren

Das **Grillgemüse** auf den **Brotstreifen** verteilen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und mit **Joghurtsauce** garniert servieren.