



Bio-Rindersteak mit Joghurdip

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 Joghurdip 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

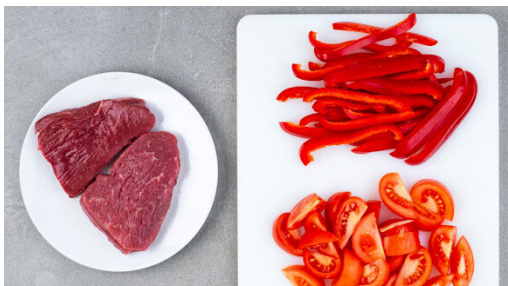
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 401kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 15.5g, Eiweiß 32.6g



1. Zutaten vorbereiten

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



5. Joghurt verfeinern

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



3. Gemüse rösten

A black and white photograph of a baking tray filled with various vegetables, including red and green chili peppers, sliced onions, and tomatoes, prepared for roasting.

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.