



Rinderhüftsteak 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, unsere heutige Kreation mit saftigem Rindersteak und einem bunten Salat aus würzigem Rucola, Tomate und feiner Schalotte! Für das Plus an mediterranem Flair gibst du 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
- 2 Rinderhüftsteaks
- 100g Feta ¹
- 2 Tomaten
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 528kcal, Fett 35.6g,
Kohlenhydrate 11.3g, Eiweiß 39.9g

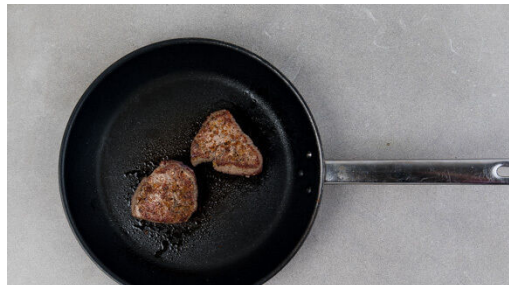


1. Fenchel schneiden

2. Fenchel grillen

3. Dressing zubereiten

Die **Schalotte** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **Oliven** ebenfalls fein würfeln. Die **Schalottenwürfel** und die **Oliven** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



4. Fleisch braten

A top-down view of a white cutting board. On the left, a clear glass bowl holds crumbled white cheese, possibly feta, garnished with small green herbs. To the right of the bowl is a pile of approximately 12 sliced cherry tomatoes, cut in half, showing their red flesh and seeds. The background is a neutral, light-colored surface.

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 servieren.