



Bio-Rindersteak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt¹
- 1 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

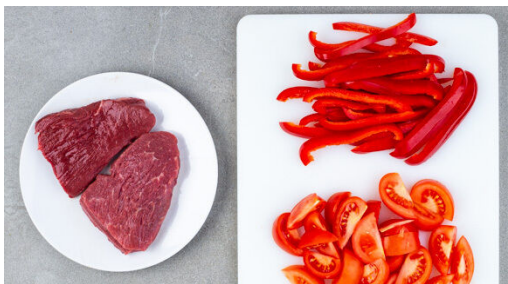
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 443kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 19.8g, Eiweiß 34.5g



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.



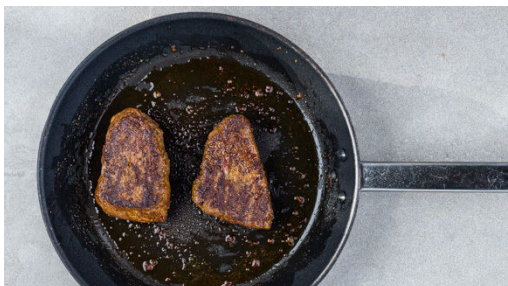
2. Zwiebel schneiden

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.



3. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Knoblauchscheibchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz sowie Pfeffer nach Geschmack vermengen, gleichmäßig verteilen und 10-12Min. im Ofen rösten.



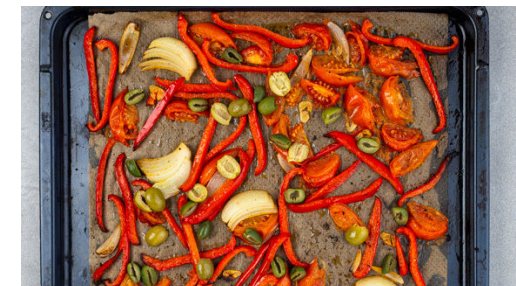
4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben und auf jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 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.



5. Joghurt verfeinern

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



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 **Joghurtdip** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning