



Rinderhüftsteak mit Walnüssen auf Salat

mit gegrilltem Fenchel und Feta



ca. 20min



4 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, das saftige Rindersteak mit einem bunten Salat aus würzigem Rucola, Tomate und feiner Schalotte! Für das Proteinplus gibst du Walnüsse, fürs mediterrane Flair Oliven und cremigen Feta dazu, als kulinarisches i-Tüpfelchen glänzt gegrillter Fenchel. Da bleiben keine Wünsche offen.

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Schalotten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 50g Walnusskerne²
- 4 Rinderhüftsteaks
- 200g Feta¹
- 3 Tomaten
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 589kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 11.4g, Eiweiß 41.6g



1. Fenchel schneiden

Die Grillpfanne vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



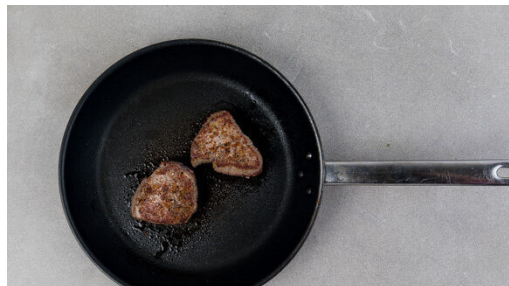
2. Fenchel grillen

Jeweils die **½ des Fenchels** nacheinander in einer Grillpfanne (oder ggf. einer normalen Pfanne) mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. grillen bzw. scharf anbraten, bis die Ränder goldbraun sind. Den **Fenchel** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



3. Dressing zubereiten

Die **Schalotten** schälen und halbieren, **eine Schalotte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Schalotte** fein würfeln. Die **Oliven** ebenfalls fein würfeln. Die **Schalottenwürfel** und die **Oliven** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



4. Fleisch braten

Die **Walnüsse** in einer trockenen, großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. anrösten, dann herausnehmen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der 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 auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



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 mit den **Walnüssen** garniert servieren.