

Rindersteak mit Knoblauch und Thymian

dazu Karotten und Feldsalat mit Rauchmandeln



20-30min



3-4 Personen

So Low Carb, so lecker! Zum zarten Steak mit Knoblauch und Zitronenthymian servierst du gebratene Zwiebeln und Karottenstreifen sowie einen zitronig-fruchtigen Salat mit würzigen Rauchmandeln. So schmeckt gesunder Genuss ohne Reue!

Was du von uns bekommst

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 10g frischer Zitronenthymian
- 1 Packung Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Honig
- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- große, ofenfeste Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Alufolie

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

Kochtipp

Die Garzeit variiert je nach Dicke des Fleisches und gewünschtem Gargrad.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 24.2g, Eiweiß 39.8g



1. Zwiebeln schneiden



2. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Die **Karotten** schälen, dann mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann die **Karotten** auch mit einer Küchenreibe hobeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



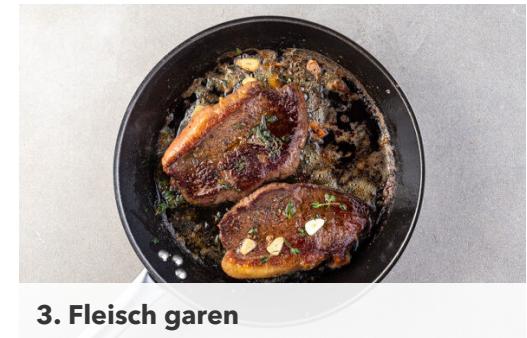
4. Dressing zubereiten



5. Karotten anbraten

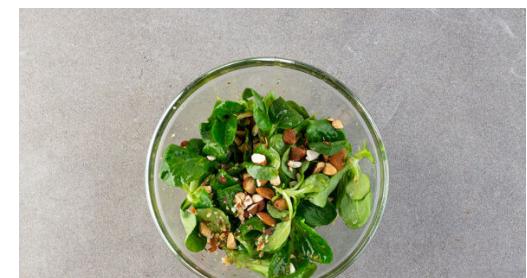
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Jeweils **3-4EL Zitronensaft**, Olivenöl und Wasser verrühren verrühren und das **Dressing** nach Geschmack mit dem **Zitronenabrieb**, etwas Honig sowie Salz und Pfeffer würzen.

Das gegarte **Fleisch** in etwas Alufolie wickeln und ruhen lassen. Die **Karotten** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 1-2Min. anbraten, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Fleisch garen

Die **Steaks** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1Min. scharf anbraten, vom Herd nehmen. 2-3EL Butter in der Pfanne aufschäumen, **Knoblauch** und **Thymian** dazugeben und immer wieder mit einem Löffel über das **Fleisch** geben. Die **Zwiebeln** unter die **Steaks** legen und alles 6-8Min. im Ofen garen.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** mit den **Rauchmandeln** und dem **Dressing** vermengen. Die **Steaks** mit dem **Karotten-Zwiebel-Gemüse** und dem **Salat** anrichten und servieren.