



Rindersteak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



2 Personen

Schnell, Low carb und einfach nur richtig lecker: Das zarte 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

- 1 Packung Rindersteak
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Schwarmaw-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 432kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 34.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) 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.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** medium durch ist. In Alufolie gewickelt ruhen lassen. **Tipp:** Wer das **Fleisch** lieber durchgebraten mag, gart es pro Seite ca. 3Min.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauchscheibchen** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Scheibchen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln.



5. Dip zubereiten

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



3. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Knoblauchscheibchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1/2TL Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen, gleichmäßig verteilen und 10-12Min. im Ofen rösten.



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.