



## Rindersteak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



3-4 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!



- 2 Packungen Rindersteak
- 2 rote Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Packungen Oliven

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Energie 362kcal, Fett 19.9g,  
Kohlenhydrate 13.8g, Eiweiß 32.4g



## 1. Gemüse schneiden

#### 4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL 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



## 5. Dip zubereiten

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



### 3. Gemüse rösten

A black and white photograph of a baking tray filled with various vegetables, including red and green chili peppers, sliced onions, and sliced tomatoes, arranged for roasting.

## 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 **Joghurdip** servieren.