



## Bio-Rindersteak mit Joghurdip

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 Joghurdip 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 Joghurt<sup>1</sup>
- 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.

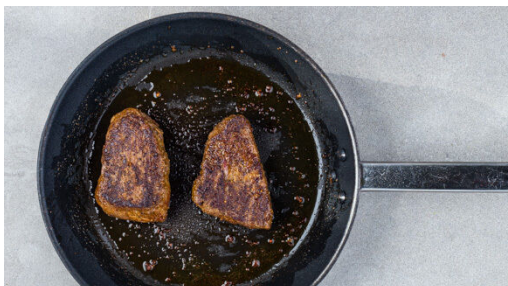
### Nährwertangaben pro Portion

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.



### 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.



### 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.



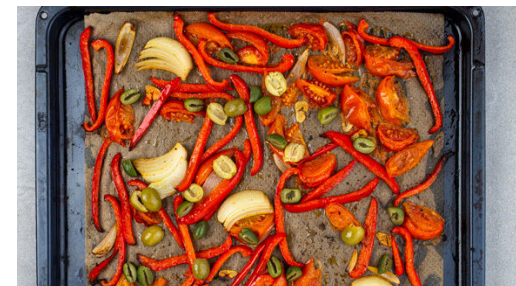
### 5. Joghurt verfeinern

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, 1 kräftigen Prise Salz sowie 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.