



Bio-Rindersteak mit Joghurtdip

auf warmem Tomaten-Paprika-Salat



ca. 25min



4 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 Joghurtdip mit feiner Knoblauchnote runden das Gericht ab. Guten Appetit!

- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. schwarze Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne


Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 401kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 15.5g, Eiweiß 32.6g



1. Zutaten vorbereiten

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Inside the pan, two pieces of fish are being fried in a dark, shimmering oil. The fish pieces are irregular in shape and have a golden-brown, slightly charred crust. The oil is bubbling around the fish. The handle of the pan is visible on the right side, extending towards the right edge of the frame.

4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit der **Gewürzmischung** einreiben und auf jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen 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 bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Zwiebel schneiden



5. Joghurt verfeinern

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



3. Gemüse rösten

A top-down view of a black baking tray filled with a variety of fresh vegetables. The tray contains several whole red chili peppers, some sliced in half lengthwise to reveal their seeds. There are also green chili peppers, some whole and some sliced. Sliced white onions are scattered throughout, along with sliced cherry tomatoes. The vegetables are arranged in a somewhat organized manner, with some grouped together and others more isolated. The tray is set against a light-colored background.

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.