MARLEY SPOON



Rinderhüftsteak auf Salat

mit gegrilltem Fenchel und Feta

ca. 20min 2 Portionen

Es geht schnell, es ist außergewöhnlich, es ist aromatisch, es ist hübsch anzusehen und noch dazu Low Carb – was kann das wohl sein? Natürlich, unsere heutige Kreation mit saftigem Rindersteak und einem bunten Salat aus würzigem Rucola, Tomate und feiner Schalotte! Für das Plus an mediterranem Flair gibst du Oliven und cremigen Feta dazu, als kulinarisches i-Tüpfelchen glänzt gegrillter Fenchel. Da bleiben keine Wünsche offen.

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Schalotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 2 Rinderhüftsteaks
- 100g Feta [1]
- 2 Tomaten
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 528kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 11.3g, Eiweiß 39.9g



1. Fenchel schneiden

Die Grillpfanne vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



2. Fenchel grillen

Den **Fenchel** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. grillen bzw. scharf anbraten, bis die Ränder goldbraun sind. Den **Fenchel** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



3. Dressing zubereiten

Die **Schalotte** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **Oliven** ebenfalls fein würfeln. Die **Schalottenwürfel** und die **Oliven** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und 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.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



6. Salat mischen

Den **Fenchel**, die **Schalottenstreifen**, die **Tomaten**, den **Rucola** und den **Feta** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und servieren.