



Rindersteak auf lauwarmem Salat

mit gegrilltem Fenchel und Feta



20-30min



3-4 Personen

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.

- 2 Fenchelknollen
- 2 Schalotten
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Packungen Flanksteak
- 100g Fetakäse ⁷
- 3 Tomaten
- 100g Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne mit Deckel

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

Energie 420kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 11.9g, Eiweiß 33.8g



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



Jeweils die **1/2 des Fenchels** nacheinander in einer Grillpfanne (oder ggf. einer normalen Pfanne) mit 1 EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 4 Min. grillen bzw. scharf anbraten, bis die Ränder goldbraun sind. Den **Fenchel** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



Die **Schalotten** schälen und halbieren, **eine Schalotte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Schalotte** fein würfeln. Die **Oliven** ebenfalls fein würfeln. Die **Schalottenwürfel** und die **Oliven** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils **2 Steaks** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne mit je 1 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4 Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3 Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



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



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.