



Gegrilltes Rindersteak mit Tomatendip

Low Carb mit buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein köstlich-bunter Teller, der großen Genuss verspricht! Zum zarten Rindersteak gibt es einen herzhaften Salat aus schwarzen Bohnen, knackiger Gurke, frischen Tomaten und feinen Rauchmandeln. Ein cremiger Dip passt da ganz hervorragend dazu. Ein sättigendes und bekömmliches Low-Carb-Gericht der Extraklasse!

- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 3 Tomaten
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 Gurke
- 25g Rauchmandeln ¹⁵

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Energie 494kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 22.4g, Eiweiß 38.4g



1. Dip zubereiten

A close-up photograph of a pile of finely ground almonds. The ground almonds are a mix of light beige and golden-brown colors, indicating they are finely chopped. They are piled in the center of a white, rectangular surface, which appears to be a cutting board or a piece of parchment paper. The background is a dark, textured surface, possibly a countertop.

4. Mandeln hacken

2. Salat vorbereiten

A top-down view of a black, non-stick frying pan on a light grey surface. Inside the pan, two rectangular pieces of meat are seared to a golden-brown color. The pan's handle is visible on the right side.

5. Fleisch braten

A top-down view of a glass bowl containing a colorful salad. The salad consists of diced red tomatoes, green cucumbers, sliced red onions, and dark chickpeas. To the right of the bowl is a small, round glass dish containing a yellow, oil-based dressing. The entire meal is set against a light gray, textured background.

3. Dressing anrühren

6. Fleisch schneiden

Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** würzen, in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** und dem **Dip** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.