



## Gegrilltes Rindersteak mit Tomatendip

Low Carb mit buntem Bohnen-Rauchmandel-Salat



20-30min



2 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!



- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Minigurke
- 25g Rauchmandeln <sup>15</sup>

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Energie 534kcal, Fett 30.0g,  
Kohlenhydrate 23.9g, Eiweiß 39.9g



## 1. Dip zubereiten

A close-up photograph of a pile of finely ground almonds. The ground almonds are light beige and have a crumbly, irregular texture. 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. The lighting is even, highlighting the texture of the ground almonds.

#### 4. Mandeln hacken

## 2. Salat vorbereiten

## 5. Fleisch braten

A top-down view of a glass bowl containing a colorful salad. The salad consists of diced red tomatoes, sliced cucumbers, thin slices of red onion, and dark-colored chickpeas. The ingredients are mixed together. To the right of the main bowl is a smaller glass bowl containing a yellow, slightly viscous dressing. The entire dish 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.