



Za'atar-Rindersteak Low Carb

mit gebratenem Gemüse und Joghurt



ca. 25min



2 Personen

Ach, unsere Low-Carb-Rezepte sind einfach zum Niederknien: Heute servierst du ein perfekt gebratenes Flanksteak, das du vorher mit der wunderbar duftenden Gewürzmischung Za'atar einreibst. Das Steak darf sich auf deinem Teller mit Zucchini und Paprika bekannt machen, dann wird es mit einer himmlisch knofeligen Joghurtsauce beträufelt und zur Krönung mit pikanter, gebratener Peperoni und frischem Dill garniert. Das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷
- 10g Dill
- 50g Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

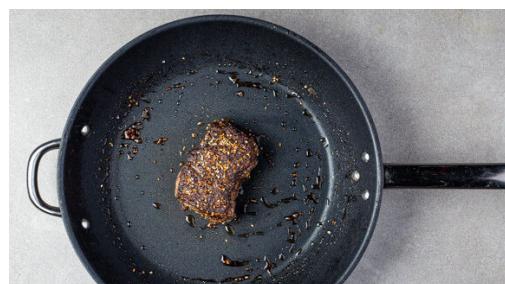
Nährwertangaben pro Portion

Energie 479kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 14.1g, Eiweiß 35.6g



Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in feine Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren.

Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des Fleisches. Die Hitze reduzieren, das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, abgedeckt 3-4Min. auf einem Teller ruhen lassen und in Tranchen schneiden.



Das **Gemüse** und die **Peperoni** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. goldbraun braten.



Den **Knoblauch** schälen und mit der **1/2 des Joghurts**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig oder mehr nach Geschmack in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen, dann rundum mit der **Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl einreiben.



Die gebratene **Peperoni** und den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Das **Gemüse** und das **Fleisch** auf Teller verteilen, die **Joghurtsauce** darüberträufeln und mit der **Peperoni** und dem **Dill** garnieren. Den **Feta** mit den Händen darüber zerkrümeln, mit Olivenöl nach Geschmack beträufeln und servieren.