

Za'atar-Rindersteak Low Carb

mit gebratenem Gemüse und Joghurt



ca. 25min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 rote Peperoni
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Joghurt⁷
- 10g Dill
- 100g Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

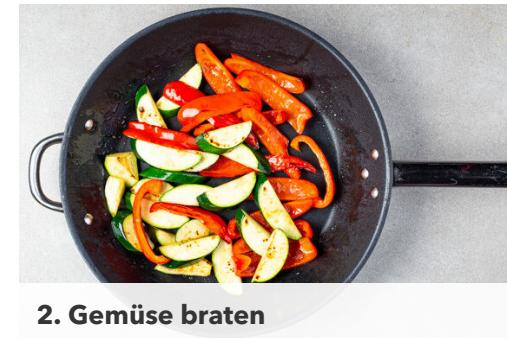
Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

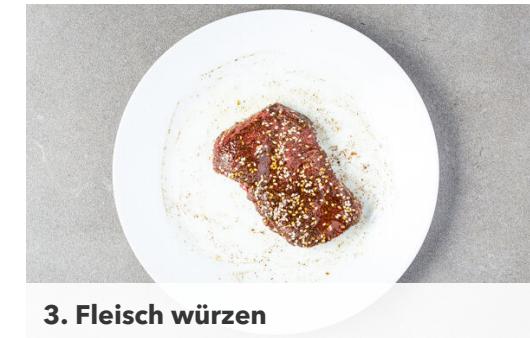
Energie 452kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 12.3g, Eiweiß 34.2g



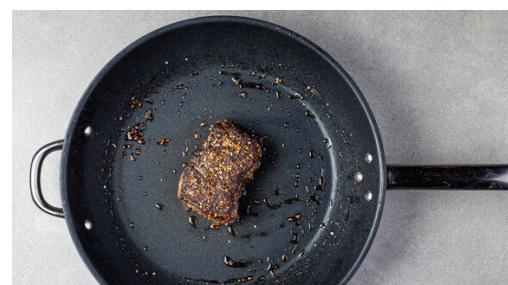
1. Gemüse schneiden



2. Gemüse braten



3. Fleisch würzen



4. Fleisch braten



5. Sauce zubereiten



6. Peperoni & Dill schneiden

Das **Fleisch** in einer großen 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 und 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.

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

Die gebratenen **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.