

Rezept

Gratinierte Steaks mit Gurkensalat

Ein Rezept von Gratinierte Steaks mit Gurkensalat, am 30.09.2023

Zutaten

2 Rindersteaks (je ca. 150 g; z.B. aus der Hüfte)	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	Salz
grob gemahlener schwarzer Pfeffer	1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
1 TL scharfer Senf	3 EL gehackte Petersilie
3 EL gemahlene Mandeln	1 Salatgurke
150 g fettarmer Joghurt	ofenfeste Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 382 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Steaks mit kaltem Wasser abwaschen und abtrocknen.

2. Den Knoblauch schälen und zerdrücken, mit Öl, Salz, grob gemahlenem schwarzem Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale, Senf, 1 EL Petersilie und den Mandeln verrühren.

3. Eine beschichtete (Grill-)Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten, dabei salzen und pfeffern. In eine ofenfeste Form legen, die Petersilien-Mandel-Mischung darauf verteilen. Im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken.

4. In der Zwischenzeit die Gurke schälen und in Stifte schneiden. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und der restlichen Petersilie verquirlen und die Gurkenstifte darin wenden. Herzhaft abschmecken.

5. Die überbackenen Rindersteaks mit dem Gurkensalat anrichten.