

## Rezept

# Gratinierte Steaks mit Gurkensalat

Ein Rezept von Gratinierte Steaks mit Gurkensalat, am 23.04.2024

## Zutaten

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