

Rezept

Steakstreifen mit Süßkartoffelwedges und Radieschen-Gurken-Salat

Ein Rezept von Steakstreifen mit Süßkartoffelwedges und Radieschen-Gurken-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

2 große Süßkartoffeln	4 EL Olivenöl
Fleur de Sel	Chilipulver
1 Bio-Salatgurke	2 Bund Radieschen
2 Schalotten	1 EL Apfelessig
1 EL Ghee	2 Rinderhüftsteaks (à 120 g)
4 EL Joghurt	2 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 19 g F, 18 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln gründlich waschen, dann der Länge nach achteln. Die Wedges mit 2 EL Olivenöl, etwas Fleur de Sel und Chilipulver vermischen und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) in 30 Min. bräunen und gar backen.
2. Inzwischen Salatgurke und Radieschen waschen und putzen, die Schalotten schälen. Alles in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel vermischen. Mit übrigem Öl (2 EL), Essig, Chilipulver und Fleur de Sel anmachen.
3. Das Ghee in einer Pfanne schmelzen. Darin die Steaks bei großer Hitze von beiden Seiten je ca. 2 Min. anbraten, dann 1 Min. ruhen lassen und anschließend in Streifen schneiden.
4. Den Joghurt mit etwas Fleur de Sel und Chilipulver sowie dem Koriander verfeinern. Mit Steakstreifen, Radieschen-Gurken-Salat und Süßkartoffelwedges auf Tellern anrichten.