

## Filetsteak mit Rohkostgemüse und Salat

- 150 g Rinderfiletsteak
- Roter Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Rapsöl
- 75 g Gurke
- 75 g Kohlrabi
- 1 Handvoll Radicchio
- 1 Handvoll Endiviensalat
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Olivenöl

Das Filetsteak in heißem Rapsöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten, mit rotem Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen, danach einige Minuten bei 60 °C im Backofen ruhen lassen. Inzwischen Gurke und Kohlrabi putzen und waschen. Die Salate kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Die Gurke in Scheiben, Kohlrabi in Streifen schneiden. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Olivenöl ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln. Das Steak mit der Rohkost und dem Salat servieren.

340 kcal (1423 kJ), 34,0 g Eiweiß, 19,3 g Fett, 5,0 g Kohlenhydrate