

apoday® Rezepte

Hauptmahlzeit

Hüftsteak mit Folienkartoffel und Quark

1 große Kartoffel (ca. 200 g)
50 g Magerquark
1 EL Buttermilch
1 TL Zwiebelwürfel
Schnittlauchröllchen
Salz
Pfeffer
2 TL Olivenöl
150 g Hüft- oder Rumpsteak

Die Kartoffel mit einer Bürste gut säubern, in Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 40 Minuten garen. Quark mit Buttermilch cremig rühren, Zwiebel und Schnittlauch unterheben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Steak darin von beiden Seiten 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Die Kartoffel aus der Alufolie lösen, aufschneiden und mit dem Kräuterquark anrichten.

432 kcal (1808 kJ), 44,9 g Eiweiß, 13,2 g Fett,
32,1 g Kohlenhydrate