



## Rinderminutensteaks mit Paprikafüllung an Wildkräutersalat

### Zutaten (für vier Personen)

8 Rinderminutensteaks (à 80 g)  
100 g Auberginenwürfel  
100 g rote Paprikawürfel  
100 g Zwiebelwürfel  
2 EL Olivenöl  
80 ml Tomatensaft  
1 EL Tomatenmark  
je ½ TL gemahlener Kardamom, Kreuzkümmel, Ingwer und Chili  
60 g bunte Paprikawürfel  
3 Knoblauchzehen  
2 Zweige Thymian  
2 Rosmarinzweige  
300 g Wildkräutersalat  
Saft von 2 Zitronen  
Würfel von 2 abgezogenen Tomaten  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Auberginenwürfel und Paprikawürfel zugeben, mit anschwenken und erkalten lassen. Tomatenwürfel mit einarbeiten und mit etwas Tomatensaft angießen. Etwas Tomatenmark und gemahlene Kardamom, Kreuzkümmel, Ingwer und Chili zugeben, alles mit dem Mixstab fein pürieren. Angeschwitzte Paprikawürfel und eine fein gewürfelte Knoblauchzehe in die Masse mit einrühren.

Minutensteak leicht würzen, von der Masse darauf anhäufeln, mit der Palette bis zum Rand glattstreichen, einrollen und mit einer Kordel einen Kreuzbund binden. In heißem Olivenöl rundum anbraten, zum Aromatisieren auf ein Bett von Rosmarin- und Thymianzweigen legen, mit zwei Knoblauchzehen verfeinern, durchziehen lassen.

Wildkräutersalat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen und als schönes Bukett in tiefem Teller anrichten. Den Bindfaden vom Minutensteak-Röllchen entfernen, das Fleisch halbieren und mit dem Salat anrichten.

### Nährwerte pro Portion

309 kcal - 13 g Fett - 39 g Eiweiß - 11 g Kohlenhydrate - 1 BE  
**Dieses Gericht ist glutenfrei, lactosefrei und eifrei.**