

Kochen mit Klaus

Leicht & Lecker!

Chilisteak mit Mais-Paprikasalat

Zutaten: (Für 2 Personen)

- 400 g TK-Rindersteaks, 1 kl. rote Zwiebel, 2 EL Öl, 2 EL Sojasauce,
- Salz, Pfeffer, 1 TL Chilipulver, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel,
- ½ Eisbergsalat, 1 kleine Dose Mais, 1 rote Paprika, 150 g Joghurt,
- 1 EL Essig, 40 g Salatcreme, flüssiger Süßstoff, 1 EL TK-Petersilie,
- 1 EL TK-Schnittlauch, evtl. Baguette

Zubereitung:

1. Steaks auftauen lassen, waschen u. trocknen. Öl mit Sojasauce, Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz u. Pfeffer vermengen u. die Steaks darin über Nacht kühl marinieren lassen (öfters wenden).



2. ½ Zwiebel in Ringe, Rest in kleine, Paprika in mittlere Würfel schneiden. Mais abgießen. Salat in Stücke schneiden, waschen u. trocken schleudern. Joghurt mit Essig u. Salatcreme verrühren. Mit Salz, Pfeffer u. Süßstoff würzen, Zwiebelwürfel, Petersilie u. Schnittlauch unterrühren. Alles in einer Schüssel vermischen.



3. Steaks entnehmen u. in einer beschicht. Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. von jeder Seite braten. Steaks mit Salat u. evtl. Baguette servieren.



Tipp des Chaoten: Lecker und kalorienarm!



Erstellt von Klaus am 11.01.2015