

Steak mit Süßkartoffeln und Paprika Rezept



Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	435 kcal
Protein	58g
Kohlenhydrate	22.5g
Fett	11.5g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten:

- 250g Rindersteak
- 100g Süßkartoffeln
- 50g Paprika
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden und anschließend für 20-25 Minuten in den Ofen (180° Celsius) geben. Die Paprika für ca. 5-8 Minuten anbraten. Das Rindersteak auf jeder Seite ca. 3 Minuten (hohe Hitze) anbraten und anschließend für ca. 10 Minuten in den Ofen (180° Celsius) geben. Serviere das Steak mit Süßkartoffeln und Paprika. Guten Appetit und bleib fit!