

# Rinderspieße mit Kräuterquark



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Den Salat zupfen. Die Tomaten in Stücke schneiden. Die Gurke in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in dicke Scheiben schneiden.
3. Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden.
4. Das Rinderhüftsteak mit Salz und Pfeffer würzen, in Stücke schneiden und mit Paprika und Zwiebelscheiben auf die Holzspieße stecken.
5. Das Öl in eine erhitzte Pfanne geben und die Spieße 2-3 Minuten von allen Seiten braten.
6. Den Quark mit einem Schuss Wasser in einer Schale cremig rühren. Die Petersilie, den Schnittlauch und klein geschnittenen Knoblauch dazugeben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.
7. Die Rinderspieße mit dem Salat und Kräuterquark angerichtet servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Handvoll Salat, nach Wahl
- 150 g Rinderhüftsteak
- 2 Tomaten (ca. 220 g)
- 1/4 Gurke (ca. 140 g)
- 1/2 rote Zwiebel (ca. 45 g)
- 1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)
- 1/2 Paprika, gelb (ca. 80 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 100 g Magerquark
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Schnittlauch, gehackt
- 1 TL Petersilie, gehackt
- Salz / Pfeffer



450  
Kalorien



20 g  
Kohlenhydrate



17 g  
Fett



52 g  
Eiweiß



8 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur<sup>scout</sup>