

Filetsteak mit Raclettespinat

Zubereitungszeit 25min.

Zutaten:

500 g frischen Spinat
1 rote Zwiebel
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
gemahlener Koriander
1 Rindfleischsteak (etwa 150 g)
1 Scheibe Raclettekäse (30 g)
1 Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen. Den Spinat waschen, verlesen und grob hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und durchpressen.

1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat nass zugeben. Zugedeckt dämpfen, bis er zusammen fällt. Kräftig mit Salz und Pfeffer und Koriander würzen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin langsam von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch in einen kleinen Bräter legen und mit dem Spinat bedecken. Den Raclettekäse in Scheiben schneiden und auf den Spinat legen. Im Ofen bei 220°C (oben, Umluft 190°C) in 8 – 10 min. goldgelb überbacken. Das Brot dazu essen.

Vorteile:

- Spinat hat wenig Kalorien dafür viele Mineralien, Spurenelemente und Vitamine
- Rind hat viel hochwertiges Eiweiß
- Knoblauch und Koriander enthalten ätherische Öle und fördern somit die Verdauung
- Mit wertvollen Omega-3-Fetten