



BRUCHKÖBELER
DIBBEGUGGER

Herbst- und
Winterrezepte

mit Zutaten
aus der Region



KOCHEN MIT REGIONALEN PRODUKTEN

Rinderfilet mit überbackenen Käse-Tomaten

Zutaten (4 Portionen):

4 Rindersteaks
à 150 g,
3 EL Olivenöl,
1 EL Rapsöl,
12 mittelgroße
Tomaten,
350 g Feta Käse,
2 EL Kräuter
nach Wahl,
1 Knoblauchzehe,
Salz,
Pfeffer.

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, halbieren
und mit der Schnittfläche nach oben
in eine Auflaufform setzen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer
würzen.

Den Feta Käse klein bröseln,
mit dem Rapsöl, 1 EL Olivenöl,
dem kleingehackten Knoblauch
und den kleingehackten Kräutern
mischen und über die Tomatenhälften
verteilen.

Die Auflaufform bei 180°C für
ca. 20 Min. in den Backofen schieben.

Die Steaks in einer Pfanne mit heißem
Olivenöl von beiden Seiten braun braten,
würzen und zu den Tomaten servieren.

Viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate -
perfekt als Abendmahlzeit!

*Guten Appetit
wünscht
Silvia Erbacher vom
VITALTREFF
body-check*

