

Rinderfilet mit überbackenen Käse-Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

4 Rindersteaks à 150 g
12 mittelgroße Tomaten
350 g Feta
1 EL Rapsöl
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe (kleingehackt)
2 EL Kräuter (kleingehackt)
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 klein bröseln, mit dem Rapsöl, 1 EL Olivenöl, dem Knoblauch und den Kräutern mischen und über die Tomatenhälften verteilen.

Die Auflaufform bei 180°C für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben. Das restliche Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten braun braten, würzen und zu den Tomaten servieren.

Nährwertangaben pro Portion

569 kcal / 2.390 kJ

Eiweiß	49,4 g
Fett	37,9 g
davon:	
gesättigte Fettsäuren	3,5 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	15,2 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	16,9 g
Kohlenhydrate	7,7 g
Ballaststoffe	2,8 g
BE	0,5