

Gegrilltes Steak

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 35 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

- 4 Roastbeef vom Roten Höhenvieh (alternativ Angus-Rindfleisch)
- 400 g frisches Gemüse z.B. Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebeln
- 2 TL Kräuter der Provence Würzöl
- 1 TL Mediterranes Würzöl
- 1 TL Kräuter-Knoblauch Würzöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 Rosmarinzweige
- 2 TL Barbecue Würzöl



Zubereitung

Gemüse putzen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser kurz bissfest blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken, um die Farbe zu erhalten. Die Steaks von beiden Seiten mit Barbecue Würzöl bestreichen und grillen. Das Gemüse in Kräuter der Provence Würzöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Steak geben. Mit Mediterranem Würzöl oder Kräuter-Knoblauch Würzöl beträufeln und servieren. Nach Bedarf bei Tisch mit Mediterranem Würzöl oder Kräuter der Provence Würzöl nachwürzen. Dazu passen Folienkartoffeln mit Quark oder Baguette.

Hinweise

So wird das Steak besonders zart: Nach dem Grillen das Fleisch in Alufolie einschlagen und 5 Minuten an einem warmen Platz ruhen lassen, zum Beispiel im Backofen bei geringer Hitze. Dadurch bindet sich der Fleischsaft und bleibt im Fleisch erhalten.