

**Sören Anders**  
**Steak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter****Dienstag, 30. Mai 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche**Zutaten:**

Für das Fleisch:

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| 3 EL     | Olivenöl                |
| etwas    | Pfeffer aus der Mühle   |
| 2 Zweige | Zitronenthymian         |
| 4        | Rumpsteaks; á ca. 180 g |
| etwas    | Salz                    |

Für die Kräuterbutter:

|            |                        |
|------------|------------------------|
| 3 Stängel  | glatte Petersilie      |
| 3 Stängel  | Estragon               |
| 3 Stängel  | Basilikum              |
| ½ Bund     | Schnittlauch           |
| 1          | Knoblauchzehe          |
| 150 g      | Butter (zimmerwarm)    |
| etwas      | Salz                   |
| etwas      | Pfeffer aus der Mühle  |
| 1 Msp.     | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 Spritzer | Zitronensaft           |

Für das Gemüse:

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 1        | Zucchini              |
| 1        | rote Paprika          |
| 1        | gelbe Paprika         |
| 2        | rote Zwiebeln         |
| 1 Zweig  | Rosmarin              |
| 2 Zweige | Thymian               |
| 3 EL     | Olivenöl              |
| etwas    | Salz                  |
| etwas    | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.
2. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.
5. Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.  
Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.
6. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
7. Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika anschließend in breite Streifen schneiden.
8. Die Zwiebeln schälen halbieren und in Spalten schneiden.
9. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

10. Paprikastreifen, Zucchinischeiben, Zwiebelspalten und die Kräuterzweige in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen

11. Das Gemüse auf eine Grillschale geben und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch im Backofen gegart werden. Dafür den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

12. Die Steaks salzen und auf dem heißen Grill bei hoher Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Tipp: Alternativ eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

13. Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

14. Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Das Grillgemüse dazu servieren.

Pro Portion: 635 kcal/ 2650 kJ

5 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 49 g Fett