

Jacqueline Amirfallah
Marinierte Rindersteaks
mit Paprika-Erdbeer-Salsa

Mittwoch, 5. Juni 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

Für das Fleisch:

1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
5 EL	Olivenöl
6	Szechuanpfefferkörner
6	schwarze Pfefferkörner
4	Rinderrückensteaks à ca. 150 g
etwas	Salz



Für die Salsa:

2	grüne Paprika
2	rote Zwiebeln
etwas	Salz
1	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
200 g	Erdbeeren
1 Bund	Koriander
2	Bio-Limetten
etwas	Zucker
50 ml	Olivenöl

zusätzlich:

80 g	Eisbergsalat
1	Baguette

Zubereitung:

1. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln und Blättchen abstreifen, fein schneiden und zum Olivenöl geben.
2. Die Szechuanpfefferkörner und schwarzen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und ebenfalls zum Kräuteröl geben.
3. Die Steaks mit dem Gewürzöl einreiben, in eine Schale geben und abgedeckt mindestens 2 Stunden, besser sind 6-8 Stunden, gekühlt ziehen lassen.
4. Für die Salsa Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

5. Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Paprikawürfel 1 Minute blanchieren, dann die Zwiebeln zugeben, alles noch 1 Minute blanchieren, dann abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
6. Chili waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
7. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen, putzen und klein würfeln.
8. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Paprika, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Erdbeeren und Koriander in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Limettenschale würzen. Limettensaft und Olivenöl untermischen und abschmecken.
11. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Eine Pfanne erhitzen, von den Steaks die Marinade abtupfen und in der Pfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gar ziehen lassen.
13. Den Eisbergsalat waschen und trockenschleudern.
14. Die Steaks anrichten, Eisbergsalat anlegen und darauf die Salsa geben. Baguette dazu servieren.

Pro Portion: 595 kcal / 2495 kJ

34 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 33 g Fett