

Rainer Klutsch Gegrillte Rindersteaks mit Zucchini und Ziegenkäse

Donnerstag, 4. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Schnelle Küche, Mediterran

Zutaten:

4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Rinderhüftsteaks à 180 g
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Estragon
250 g	grüne Zucchini
250 g	gelbe Zucchini
150 g	Ziegenkäserolle
2 EL	Honig



Zubereitung:

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
2. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. Thymian, Knoblauch und Olivenöl vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Steaks auf dem heißen Grill auf beiden Seiten jeweils 30 Sekunden scharf anbraten. Dann in auf eine Platte geben und ruhen lassen.
5. Die Thymian-Öl-Marinade über das warme Fleisch geben und ziehen lassen.
6. Petersilie und Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 3 cm dicke Scheiben schneiden.
8. Zucchinischeiben auf dem heißen Grill kurz von beiden Seiten braten.
9. Gebratene Zucchinischeiben in eine Grill-Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Ziegenkäserolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die heißen Zucchini legen. Darum herum die Fleischscheiben geben und alles in der Grillschale nochmal 4 Minuten auf den Grill geben.
11. Honig mit Petersilie und Estragon mischen, über den Ziegenkäse träufeln, alles noch 1 Minute auf dem Grill lassen.
12. Anschließend die Steaks mit den Käse-Zucchini servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2490 kJ
9 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 40 g Fett