

## Provenzalische Strip-Steaks

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

35  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Personen

4 Rindersteaks aus dem hohen Roastbeef, je 300-350 g schwer und 2,5 cm dick, überschüssiges Fett entfernt  
1 Esslöffel Kräuter der Provence  
naturreines grobes Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Olivenöl

### Für die Schalotten

250 g Schalotten, in 0,5 cm dünne Ringe geschnitten  
4 kleine Zucchini, längs halbiert  
1 Esslöffel fein gehackte frische glatte Petersilienblätter  
¼ Teelöffel Sherry-Essig

- 1 -

Den Grill für direkte mittlere Hitze (175–230 °C) vorbereiten.

- 2 -

In einer kleinen Schüssel Kräuter der Provence mit 2 TL Salz und ½ TL Pfeffer vermischen. Die Steaks auf beiden

Seiten dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit der Kräutermischung würzen. Vor dem Grillen das Fleisch 15–30 Min. Zimmertemperatur annehmen lassen.

- 3 -

Die Schalotten in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermischen. Nebeneinander auf einer Hälfte eines 30x60 cm großen Stücks Alufolie verteilen, die freie Folienhälfte darüberschlagen und die Ränder rundherum fest verschließen. Die Zucchini auf beiden Seiten mit Öl bestreichen.

- 4 -

Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Schalotten im Foliensack über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 12–15 Min. grillen, bis sie weich sind, das Paket dabei ein- bis zweimal wenden. Mit einer Grillzange vorsichtig öffnen und weitere 10–12 Min. grillen, bis die Schalotten goldbraun sind, dabei ein- bis zweimal auf der Folie wenden. In den letzten 4–6 Min. die Zucchini über direkter mittlerer Hitze knackig-zart grillen, dabei einmal wenden. Das Gemüse vom Grill nehmen und beiseite stellen. Die Temperatur auf starke Hitze (230–290 °C) erhöhen.

- 5 -

Die Steaks über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad grillen, 6–8 Min. für rosa/rot bzw. medium rare, dabei ein- bis zweimal wenden. Bei Flammenbildung das Fleisch vorübergehend über indirekte Hitze legen. Steaks vom Grill nehmen und 3–5 Min. ruhen lassen.

- 6 -

## Provenzalische Strip-Steaks

Schalotten in die kleine Schüssel geben, Petersilie und Essig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen.

Zucchini schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

Schalotten und Zucchini warm mit den Steaks servieren.