

Steakstreifen mit Grillgemüse und Joghurt-Dip

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

400 g Rumpsteak
1 Aubergine
1 Zucchini
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
4 Frühlingszwiebeln
6 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Dip

150 g Joghurt
1/2 Bio-Zitrone
1 Teelöffel Weißweinessig
1 Handvoll Basilikum
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Grill
oder Grillpfanne
Fleischthermometer

Zartes Steak und knackiges Gemüse mit köstlichen Grillstreifen - das klingt nach einem gelungenen Grillabend. Und weil Teilen ja am schönsten ist, kann sich jeder von der Platte schnappen, was er am liebsten mag:

Zucchini, Aubergine, Paprika oder saftiges Fleisch - da ist für alle was dabei.

- 1 -

Grill vorheizen.

- 2 -

Aubergine in Scheiben schneiden. Paprikas entkernen und zusammen mit Zucchini in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 3 Teile schneiden. Gemüse rundherum mit der Hälfte des Olivenöls einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten grillen. Bei indirekter Hitze warm halten.

- 3 -

Rumpsteak mit restlichem Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Rost legen und rundherum grillen, bis eine krosse Kruste entsteht. Fleischthermometer einstecken und Steak bei einer Kerntemperatur von 59-60 °C vom Grill nehmen. In Alufolie einschlagen und 10 Minuten ruhen lassen.

- 4 -

Für den Dip Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Mit restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und zusammen mit Grillgemüse auf einer Platte anrichten. Mit Joghurt-Dip servieren.