

Strip Steaks mit provenzalischem Sommergemüse

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

20
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

Olivenöl

naturreines grobes Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse

200 g Zucchini, in 1 cm große Würfel geschnitten

150 g Aubergine, in 1 cm große Würfel geschnitten

1 rote Paprikaschote, in 1 cm große Würfel geschnitten

125 g Schalotten, in 0,5 cm dünne Ringe geschnitten

4 Esslöffel fein gehackte sonnengetrocknete

Tomaten in Öl

2 Esslöffel Öl aus dem Glas der sonnengetrockneten Tomaten

1 Esslöffel zerdrückte Knoblauchzehen

1 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel fein gehackte frische Rosmarinblätter

1 Teelöffel Kräuter der Provence

Zubehör

große Einweg-Aluschale

- 1 -

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

- 2 -

Die Steaks auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Grillen das Fleisch 15–30 Min. Zimmertemperatur annehmen lassen.

- 3 -

Die Zutaten für das Gemüse in der großen Einweg-Aluschale gut vermischen.

- 4 -

Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Gemüse in der Aluschale über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 12–15 Min. grillen, bis es weich ist, dabei gelegentlich umrühren. Die Aluschale mit isolierten Grillhandschuhen vom Rost nehmen. Die Temperatur auf starke Hitze erhöhen (230–290 °C).

- 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. Die Steaks vom Grill nehmen und 3–5 Min. ruhen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Steaks auf Teller anrichten und warm servieren.