

Steak mit Underberg-Marinade und Krautsalat

Zubereitungszeit:

35 Minuten (+ 6h)

Nährwerte pro Portion:

695.5 kcal / 2906.2 kJ

26.7 g Kohlenhydrate

60.2 g Eiweiß

36.1 g Fett

Mengenangaben:

Für 4 Portionen



Zutaten

Für das Steak

- 4 Entrecôte à 200 g
- 2 cl Underberg
- 150 ml Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL brauner Zucker
- 15 g Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Für den Krautsalat

- 450 g Rotkohl
- 2 Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Zucker
- 130 ml Weißweinessig
- 50 ml Rapsöl
- 15 g Schnittlauch
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin von den Zweigen zupfen und fein hacken. Knoblauch und Rosmarin zusammen mit Underberg, Zucker und Rapsöl in einer Schüssel vermengen. Steaks in Marinade legen und im Kühlschrank am besten über Nacht 6-12 Stunden ziehen lassen.

Für den Krautsalat Rotkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Schnittlauch fein hacken. Rotkohl und Möhren in eine Schüssel geben und zusammen mit Zucker und Salz 1-2 Minuten mit den Händen weich kneten. Anschließend Schnittlauch und Frühlingszwiebeln dazu geben.

Weißweinessig und Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Dressing vermengen und 30-60 Minuten kalt stellen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steaks 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank holen. Grill vorheizen.

Steaks bei direkter, hoher Hitze (ca. 250-280 °C) ca. 2-4 Minuten grillen. Steaks wenden und weitere 2-4 Minuten grillen. Um das Fleisch medium zu servieren, sollte es eine Kerntemperatur von 55-58 Grad erreichen. Steaks von der Hitze nehmen und vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen. Zusammen mit Krautsalat servieren.