

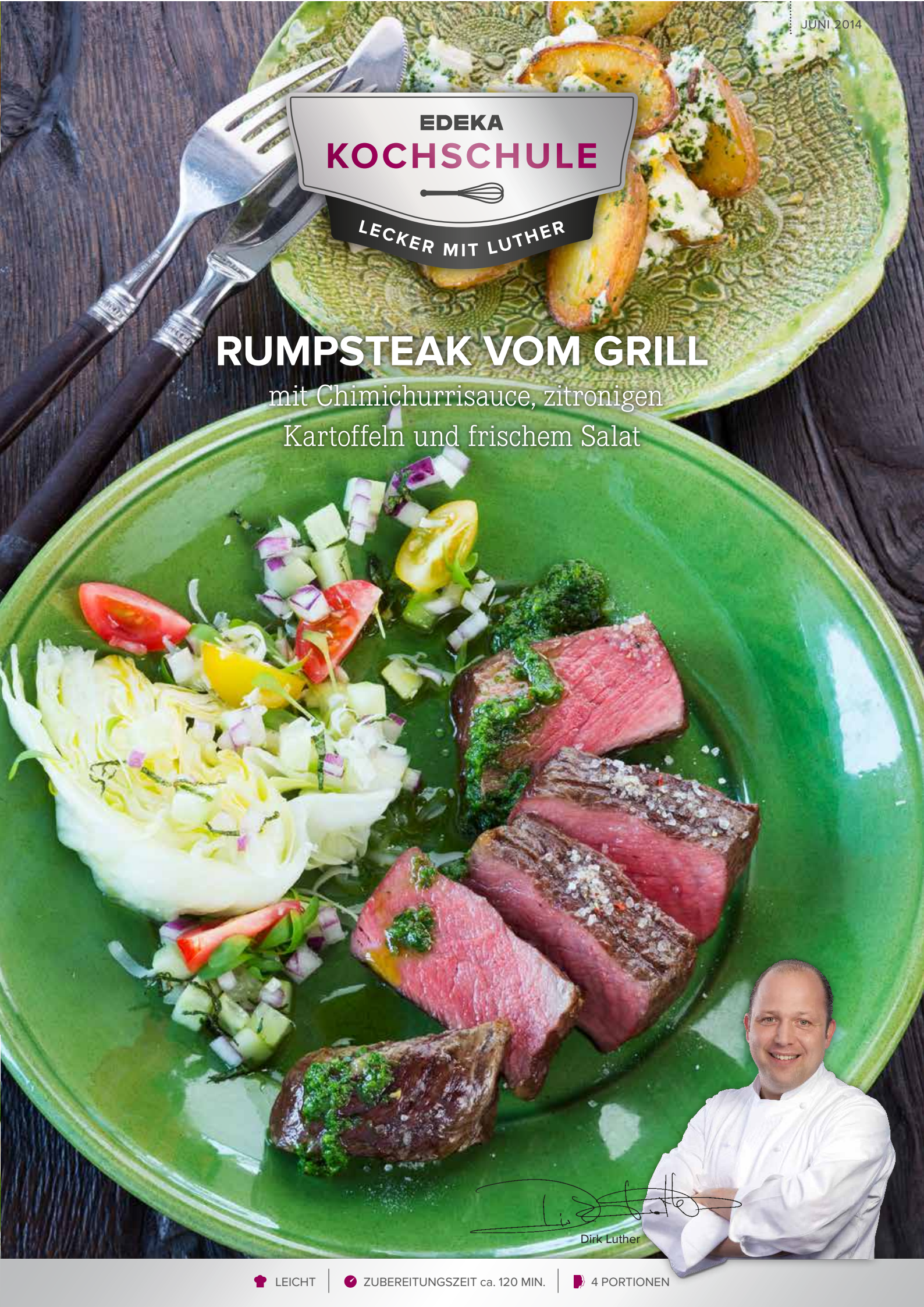
EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

RUMPSTEAK VOM GRILL

mit Chimichurrisauce, zitronigen
Kartoffeln und frischem Salat



Dirk Luther



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 120 MIN.



4 PORTIONEN

Rumpsteak vom Grill

mit Chimichurrisauce, zitronigen Kartoffeln und frischem Salat

ZUTATEN

STEAK

4 Rumpsteaks, je 250 g ca. 2,5 cm dick
2 EL „Unsere Heimat“ Rapsöl

CHIMICHURRISAUCE

1/2 Bd. Koriander
1 Bd. glatte Petersilie
1/2 Bd. Basilikum
1/2 Bd. Oregano
4 große Knoblauchzehen, geschält und gehackt
4 Stangen Frühlingslauch, gewaschen und in feine Röllchen geschnitten
1 frische rote Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
175 ml Olivenöl
3 EL Rotweinessig
Salz

KARTOFFELN

800 g kleine junge Kartoffeln (max. 5 cm Durchmesser), gekocht
100 g Ziegenkäserolle, zerkrümelt
3 EL gehackte Petersilie
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

SALAT

1 Eisbergsalat
1 rote Zwiebel
1/2 Salatgurke
250 g rote und gelbe Kirschtomaten
1/2 Bd. frische Minze, in Streifen geschnitten
1 EL heller Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Schale Gartenkresse
Parmesan, frisch gerieben

CHILI-SALZ

3 getrocknete Chilischoten
20 g schwarze Pfefferkörner
200 g Meersalz



Rumpsteak



★ PROFITIPP

Aromatisierte Salze können Sie einfach selber machen. Für das Chili-Salz zerstoßen Sie zerkleinerte, getrocknete Chilis mit Pfeffer und Meersalz fein im Mörser. Das fertige Salz in einem luftdichten Behälter aufbewahren und nach Bedarf verwenden. Man würzt mit Aromasalzen erst dann, wenn das Gericht fertig ist. Zum Mitkochen sind sie zu schade.



CHIMICHURRISAUCE Kräuter zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Kräuter mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und bei laufendem Motor das Olivenöl in einem dünnen Strahl langsam einlaufen lassen. Zum Schluss mit Rotweinessig und Salz abschmecken.

KARTOFFELN Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und auf ein Backblech legen. Ziegenkäse, Petersilie und Olivenöl hinzufügen, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten braten. Anschließend mit einer feinen Reibe die Schale der Zitrone über die Kartoffeln reiben. Zum Schluss die abgeriebene Zitrone halbieren und mit Hilfe einer Küchenzange über den Kartoffeln auspressen.

SALAT Den Eisbergsalat in Spalten schneiden, waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Gurke schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln, mit den Zwiebeln, den Gurkenwürfeln und der Minze in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Balsamicoessig mit dem Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eisbergsalat auf einer Platte anrichten, Tomatenviertel sowie Gurken- und Zwiebelwürfel darauf verteilen. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit etwas geriebenem Parmesan und der Kresse bestreuen.

STEAKS Die Steaks vor dem Grillen 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann dünn mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks über direkter, starker Hitze bei geschlossenem Deckel grillen. Die Garzeit beträgt insgesamt 8–10 Minuten (Kerntemperatur 52 °C), die Steaks bitte nach 4–5 Minuten einmal wenden. Das Fleisch vom Grill nehmen, mit dem Chilisalz (siehe Profitipp) würzen, in ein Stück Alufolie einwickeln und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

