

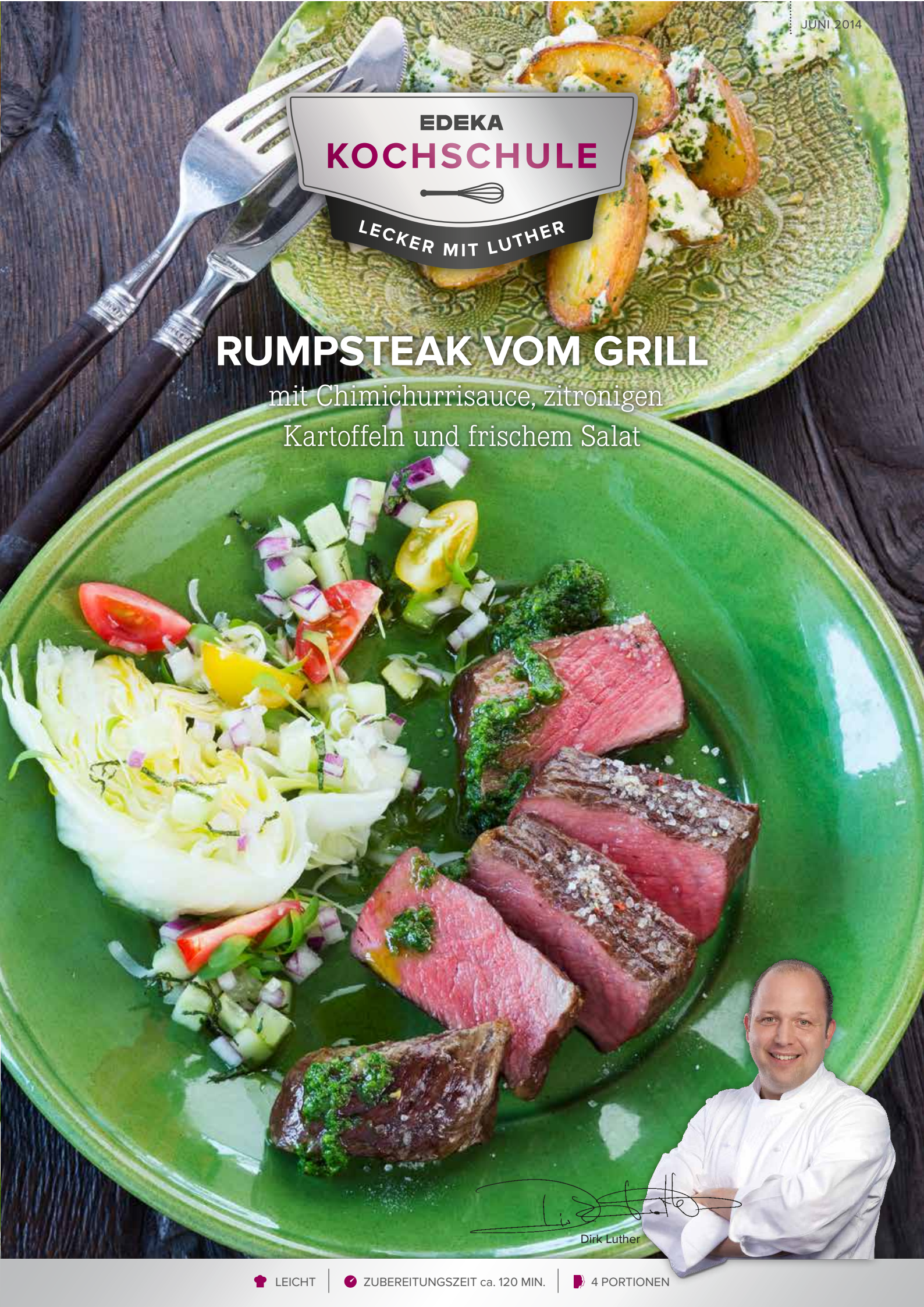
EDEKA  
**KOCHSCHULE**



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.

