



Blackened Steak

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	6 EL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Pfeffer, bunt	1 EL
Paprika, edelsüß	5 TL
Salz	

Zubereitung

Rumpsteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

In einer Schüssel weiche Butter, beide Pfeffersorten, Paprikapulver, Thymian, Knoblauch und 0,5 TL Salz verrühren. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen. Von beiden Seiten mit der Butter bestreichen, leicht andrücken und ca. 5–10 Min. ziehen lassen.

Auf dem Rost über dem heißen Grill je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 3–5 Min. von jeder Seite grillen, bis die Gewürzkruste sehr dunkel wird. Blackened Steaks vor dem Servieren salzen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	444 kcal		
Kohlenhydrate	5 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	33 g	Fette	34 g