



# Blackened Steak

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

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



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. 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.
2. 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.
3. 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 | 376 kcal |
| Kohlenhydrate  | 3 g      |
| Eiweiß         | 33 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 26 g     |