

Gegrilltes Rumpsteak mit Basilikum-Minz-Dressing

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteak, gewürzt	600 g
Öl	3.5 EL
Cashewkerne	20 g
Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Minze, frisch	20 g
Chili, gemahlen	
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Alufolie, Grill

- 1. Rumpsteak zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne darin unter Schwenken ca. 2 Min. goldbraun rösten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und fein hacken.
- 2. Zitrone waschen und halbieren. Basilikum und Minze waschen, Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Cashewkerne, Kräuter, Chilipulver und 1 TL Zitronensaft mit 3 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Grill anheizen, Rumpsteaks kräftig salzen und rundherum ca. 4–5 Min. medium grillen oder bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Anschließend in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen. Gegrilltes Rumpsteaks nach Belieben aufschneiden, salzen und mit Basilikum-Minz-Dressing servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	25 g