



# Knoblauch-Rumpsteak

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Sonnenblumenöl	200 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rumpsteaks	600 g

## Zubereitung

Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Steak waschen, trocken tupfen und zur Marinade geben. Am besten ca. 4 Stunden in der Marinade ruhen lassen.

Steak in Knoblauchmarinade auf einem heißen Grill ca. 6–8 Min. braten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Knoblauch-Steak auch in der Pfanne zubereiten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	591 kcal		
Kohlenhydrate	1 g	Ballaststoff	0 g
Eiweiß	32 g	Fette	52 g