



Rinderhüftsteaks mit Oliven-Tapanade

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüftsteaks	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Mandeln, ganz, blanchiert	20 g
Butter	2 EL
Oliven, schwarz	100 g
Kapern	10 g
Petersilie, frisch	15 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Alufolie, Grill

1. Rinderhüftsteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch schälen und grob hacken. Mandeln grob hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt. Knoblauch zugeben und unter Schwenken kurz mitrösten. Anschließend beides auf Küchenkrepp etwas abkühlen lassen und fein hacken.
3. Oliven und Kapern in ein Sieb abgießen, etwas abtropfen lassen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Oliven, Kapern, Petersilie und Knoblauch-Mandel-Mix mit Olivenöl mischen und ggf. mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Grill anheizen, Hüftsteaks 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. Rinderhüftsteaks nach Belieben aufschneiden und mit Oliven-Tapanade servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du einen Mörser hast, kannst du die Tapanade darin noch feiner zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	28 g