



Gegrillte Rumpsteaks mit Chimichurri

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍳 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Petersilie, frisch	40 g
Oregano, getrocknet	2 TL
Meersalz	
Olivenöl	100 ml
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie, Pürierstab, Grill, Mörser

1. Rumpsteak zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Limette heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Peperoni waschen, den Stunk entfernen und Peperoni samt Kernen fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und ebenfalls fein hacken.
2. In einem Mörser Knoblauch, Zwiebel, Limettenschale, 1 EL Limettensaft, Peperoni, Oregano und Salz kurz mörsern. Kräuter, Olivenöl und Essig zugeben und im Mörser zu einer pestoähnlichen Konsistenz zerstoßen. Chimichurri mit Pfeffer abschmecken.
3. Grill anheizen. Den Fettrand des Rumpsteaks 3–4 mal mit einem Messer in gleichmäßigen Abständen leicht einschneiden. Darauf achten, dass ihr dabei nicht ins Fleisch schneidet. Steaks kräftig salzen, direkt über der Hitze rundherum ca. 4–5 Min. scharf angrillen und bei indirekter Hitze, je nach gewünschten Gargrad fertig garen. Steaks dann vom Grill nehmen und abgedeckt einige Minuten ruhen lassen.
4. Gegrillte Rumpsteaks in Tranchen aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chimichurri servieren.

Guten Appetit!

Tipp 1: Durch das Einschneiden des Fettrands wölbt sich das Steak während des Grillens nicht.

Tipp 2: Für das optimale Grillergebnis empfehlen wir euch ein Grillthermometer zu verwenden. So habt ihr die Kerntemperatur immer im Blick! Soll das Steak beispielsweise medium sein, solltet ihr das Fleisch bei einer Kerntemperatur von ca. 52°–53° Grad vom Grill nehmen. Während des Ruhens zieht es dann nochmal ein paar Grad nach und ist mit einer Kerntemperatur von ca. 55°–56° Grad perfekt!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	25 g