



Rumpsteaks mit Chimichurri

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	50 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Olivenöl	4 EL
Salz	
Chili, gemahlen	
Öl	2 EL

Zubereitung

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

In einem hohen Gefäß Zwiebel, Knoblauch und Petersilie grob pürieren. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Chili würzen.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rumpsteaks mit etwas Sauce bestreichen und im heißen Öl ca. 5–6 Min. von jeder Seite goldbraun braten. In Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen und mit restlicher Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Kartoffelspalten, Baguette oder ein frischer Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	367 kcal		
Kohlenhydrate	4 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	32 g	Fette	25 g