

T-Bone-Steak mit Chimichurri

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

T-Bone Steak	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Peperoni Mix	0.5 St.
Thymian, frisch	5 g
Petersilie, frisch	40 g
Oregano, getrocknet	3 TL
Meersalz	
Olivenöl	100 ml
Essig	2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

Küchenpapier, Grill, Mörser

- 1. T-Bone-Steak waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Limette heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Peperoni waschen und samt Kernen fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und ebenfalls grob 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. Auf dem Rost über dem heißen Grill T-Bone-Steak je nach gewünschtem Gargrad ca. 4–6 Min. grillen. Steak dabei einmal wenden. T-Bone-Steak kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf einem Schneidebrett kurz ruhen lassen. T-Bone-Steak mit Chimichurri servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bei einer Fleischdicke von 3 cm benötigt das Fleisch für rare ca. 4 Min., für medium 5 Min. und für well done ca. 6 Min. auf dem Grill.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1136 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	135 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	60 g