

SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: info@michelsen-versand.de Tel: +49 40 254 055 55 Web: www.michelsen-versand.de



Gegrilltes Rumpsteak mit Folienkartoffel und mediterranem Gemüse

Gegrilltes Rumpsteak mit Folienkartoffel und mediterranem Gemüse

Zubereitungszeit: 25 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

250 g Rumpsteak

5 Stück(e) kleine Kartoffeln

200 g Gemüse: Paprika, Zucchini und Zwiebel

2 Esslöffel Grill-Olivenöl

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Zehe(n) Knoblauch

Salz und Pfeffer

1 Stängel Thymian, Oregano und Rosmarin zum

Abschmecken jeweils

Gegrilltes Rumpsteak mit Folienkartoffel und mediterranem Gemüse

1. Für den ultimativen Genuss bereiten wir eine Marinade aus dem Grill-Olivenöl, Zitronensaft, klein geschnittenen

Knoblauch, ein wenig Zucker oder Honig sowie Salz und Pfeffer zu.

2. Das Fleisch wird in der Marinade gewendet und dann erst mal ruhen gelassen, damit das Aroma der Gewürze einziehen kann.

3. Die Kartoffel werden mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und ein wenig Olivenöl angemacht und in Alufolie eingewickelt.

4. Das Gemüse kann nach Belieben gewürzt werden. Wir empfehlen frische Kräuter wie Oregano, Thymian und Rosmarin, sowie eine Prise Salz und Pfeffer und einen Schuss guten Olivenöl.

5. Danach kommen alle Zutaten auf den Grill, achtet hierbei auf die Garzeit, damit die einzelnen Komponenten gleichzeitig fertig werden und ihr das Gericht in seiner Gesamtheit genießen könnt.

6. Wer es gerne pikant mag, kann statt normalen Olivenöl beim Gemüse auch einen Schuss des Chili-Ölens verwenden. Das gibt dem Gericht nochmals mehr Tiefe und macht es besonders aromatisch.