

Rumpsteak-Tagliata mit Grillgemüse

Zutaten für 2 Portionen

300 g	Rumpsteak
500 g	Gemüse Ihrer Wahl, z.B.:
1	Zucchini, längs in ½ cm dicke Streifen geschnitten
½	Aubergine (Melanzani), in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
½	Fenchelknolle, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
2	Paprikaschoten
3 EL	gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie)
2 EL	gehackte Oliven
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Meersalz
100 g	Gebäck

Bitte beachten: Weizen- und hefefrei je nach gewählter Brotsorte.

Flexitarian-Variante: 150 g gegrillte Austernpilze pro Person.

1 Den Grill aufheizen oder eine Grillpfanne kräftig erhitzen.

2 Das Gemüse mit 1 Esslöffel Öl bepinseln und portionsweise auf einer Grillschale auf dem Grill bzw. in der Pfanne grillen, dabei einmal wenden. Das gegrillte Gemüse auf eine Platte legen.

3 1 ½ Esslöffel Olivenöl mit dem Zitronensaft, den gehackten Kräutern und Oliven sowie Salz und Pfeffer verrühren und das gegrillte Gemüse damit marinieren.

4 Das Rumpsteak mit einem halben Esslöffel Öl bestreichen, salzen und pfeffern und auf dem Grill bzw. in der Pfanne beidseitig jeweils etwa 3 Minuten garen (abhängig von Ihrer bevorzugten Garstufe und der Dicke des Steaks).

5 Das Fleisch abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

6 Das Steak in Scheiben schneiden und auf dem Grillgemüse anrichten. Dazu passt Olivenbrot sehr gut.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X	X	X		