



Rezepte > Mittagessen

Gegrilltes Rumpsteak mit Basilikum-Minz-Dressing

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteak, gewürzt	600 g
Öl	3.5 EL
Cashewkerne	20 g
Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Minze, frisch	20 g
Chili, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Alufolie, Grill

1. Rumpsteak zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne darin unter Schwenken ca. 2 Min. goldbraun rösten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und fein hacken.
2. Zitrone waschen und halbieren. Basilikum und Minze waschen, Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Cashewkerne, Kräuter, Chilipulver und 1 TL Zitronensaft mit 3 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Grill anheizen, Rumpsteaks kräftig salzen und rundherum ca. 4–5 Min. medium grillen oder bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Anschließend in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen. Gegrilltes Rumpsteaks nach Belieben aufschneiden, salzen und mit Basilikum-Minz-Dressing servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	25 g