



Knoblauch-Rumpsteak

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Sonnenblumenöl | 200 ml |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rumpsteaks | 600 g |
| Mini Romana | 4 St. |
| Radieschen | 1 Bund |
| Karotten | 2 St. |
| Essig | 2 EL |
| Honig | 1 TL |
| Olivenöl | 4 EL |
| Senf | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Schneebesen, Grill

1. Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Steak waschen, trocken tupfen und zur Marinade geben. Am besten ca. 1 h in der Marinade ruhen lassen.
2. Inzwischen Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, Wurzeln und Blätter entfernen und in Scheiben schneiden. Karotten waschen, Enden entfernen, schälen und in Stifte schneiden. In einer Schüssel Essig, Honig und Senf mit Olivenöl zu einem cremigen Dressing verrühren und mit Salz abschmecken.
3. Steak aus der Knoblauchmarinade nehmen und auf einem heißen Grill ca. 6–8 Min. grillen. Salatblätter, Karotten und Radieschen mit dem Dressing vermengen. Knoblauchsteaks mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Knoblauch-Steak natürlich auch in der Pfanne zubereiten. Dazu passt Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 428 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g |
| Eiweiß | 35 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 28 g |