



Marinierte Rumpsteaks mit gegrilltem Lauch

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Rumpsteaks | 600 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Sojasauce | 1 EL |
| Honig | 1 EL |
| Chili, gemahlen | 1 TL |
| Lauch | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill

1. Rumpsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Limettensaft, Sojasauce und Honig miteinander verrühren und mit Chili würzen. Rumpsteaks in der Marinade ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Porree längs halbieren, waschen und abtropfen lassen. Mit Öl einpinseln.
3. Grill anheizen. Porree mit der Schnittfläche nach unten auf den heißen Grill legen und ca. 5 Min. scharf grillen. Rumpsteaks aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, auf dem Grill von jeder Seite ca. 1 Min. grillen. Steaks vom Grill nehmen und ca. 2 Min. ruhen lassen.
4. Porree in ca. 2 cm Stücke schneiden, Rumpsteaks in Streifen schneiden und zusammen mit dem gegrillten Porree servieren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Gemüse-Pommes mit Sesamdip](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 308 kcal |
| Kohlenhydrate | 15 g |
| Eiweiß | 33 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 14 g |