Rib-Eye-Steak mit Rucola Salat und Parmesan Dressing

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rib-Eye-Steaks oder Chuck-Eye-Steaks	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Rucola	50 g
Parmesan	50 g
Bio Zitronen	1 St.
Senf	1 EL
Süßer Senf	1 EL
Öl	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	5 EL
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, Alufolie, Pürierstab

1. Steaks trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebelstreifen knapp mit kaltem Wasser bedecken und beiseitestellen. Rucola waschen und trocken schütteln.

2. Parmesan fein reiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Senf, süßen Senf und Zitronensaft pürieren. Anschließend unter ständigem Mixen langsam Öl einfließen lassen. Nach und nach Parmesan zugeben. 1 EL kaltes Wasser untermischen und nach Bedarf weiteres Wasser zufügen, bis das Dressing glatt und dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Grill anheizen. Steaks mit Olivenöl einreiben und kräftig salzen und pfeffern. Fleisch auf dem heißen Grill ca. 6–8 Min. rundherum grillen, dabei ca. alle 1,5 Min. wenden. Anschließend Steaks in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.

4. Derweil Ciabatta längs halbieren und Schnittflächen großzügig mit Olivenöl einreiben. Brote auf den Schnittflächen ca. 4–5 Min. goldbraun und kross grillen. Brothälften anschließend quer vierteln.

5. Steak auswickeln und nach Belieben aufschneiden. Gegrilltes Ciabatta mit Parmesan Dressing, Rib Eye Steak, Rucola Salat und Zwiebelstreifen belegt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Einlegen der Zwiebeln in Wasser verlieren sie etwas an Schärfe und

werden weicher. Alternativ kannst du die Zwiebeln auch in einer Mischung aus Zitronensaft und Zucker (ca. 2 Teile Zitronensaft, 1 Teil Zucker) einlegen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	844 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	67 g