



T-Bone Steak mit Chimichurri

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

T-Bone Steak	600 g
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	25 g
Cherrytomaten Mix	500 g
Balsamicoessig, hell	1.5 EL
Olivenöl	5 EL
Salz	
Chili, gemahlen	
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Alufolie, Pürierstab

1. T-Bone Steak zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
2. Für das Chimichurri in einem hohen Gefäß Schalotte, Knoblauch und Petersilie grob pürieren. Mit 1 TL Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, Salz und Chili würzen. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten vorsichtig unter das Dressing heben.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. T-Bone Steak in der heißen Pfanne ca. 5–6 Min. von jeder Seite goldbraun braten. In Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
4. T-Bone Steak aus der Alufolie nehmen, abtropfen lassen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. T-Bone Steak in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Chimichurri und buntem Tomatensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Rosmarinkartoffeln](#).

Info: Das T-Bone Steak lässt sich auch wunderbar auf dem Grill zubereiten. Dafür den Grill anheizen. T-Bone Steak mit etwas Öl einreiben und von jeder Seite ca. 5 Min. grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	386 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	21 g