



T-Bone-Steak mit Chimichurri

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👨‍🍳 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

T-Bone Steak	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Peperoni Mix	0.5 St.
Thymian, frisch	5 g
Petersilie, frisch	40 g
Oregano, getrocknet	3 TL
Meersalz	
Olivenöl	100 ml
Essig	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Küchenkrepp, Grill, Mörser

1. T-Bone-Steak waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Limette heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Peperoni waschen und samt Kernen fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und ebenfalls grob hacken.
2. In einem Mörser Knoblauch, Zwiebel, Limettenschale, 1 EL Limettensaft, Peperoni, Oregano und Salz kurz mörsern. Kräuter, Olivenöl und Essig zugeben und im Mörser zu einer pestoähnlichen Konsistenz zerstoßen. Chimichurri mit Pfeffer abschmecken.
3. Grill anheizen. Auf dem Rost über dem heißen Grill T-Bone-Steak je nach gewünschtem Gargrad ca. 4–6 Min. grillen. Steak dabei einmal wenden. T-Bone-Steak kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf einem Schneidebrett kurz ruhen lassen. T-Bone-Steak mit Chimichurri servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bei einer Fleischdicke von 3 cm benötigt das Fleisch für rare ca. 4 Min., für medium 5 Min. und für well done ca. 6 Min. auf dem Grill.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1136 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	135 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	60 g