

Gegrilltes Rib-Eye-Steak mit Melonensalat

(für 4 Personen):

- 2 kg Wassermelone
- 1 kg Charentais-Melone
- 1 Salatgurke
- 4 Kugeln (à 125 g) Mozzarella
- 80 g ligurische Oliven ohne Stein
- 2 rote Peperoni
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Bio-Zitrone
- (aus der Mühle) Salz
- 8 EL Olivenöl
- 6 Stiele Basilikum

Wassermelone achteln, Charentais-Melone vierteln, in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke waschen, trocken und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Melone und Gurke in eine große Schüssel geben. Mozzarella und Oliven in einem Küchensieb abtropfen lassen. Mozzarella in je 6 Stücke oder Scheiben schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Für das Dressing Peperoni längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Koriandersaat in einem Mörser fein zermahlen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, fein abreiben und auspressen. Zitronensaft und -schale, Koriandersaat, Salz und Olivenöl verrühren. Die Peperonistreifen unterrühren.

Alle Zutaten gut mit dem Dressing vermischen. Basilikum waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein schneiden. Über den Salat geben.

Zutaten für die Steaks:

- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersaat
- 800 g Rib-Eye-Steak
- 4 EL Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 Zweige Thymian
- Meersalz

Pfefferkörner mit Koriandersaat in einem Mörser grob zerstoßen. Steaks trocken tupfen und rundherum mit Öl einreiben. Mit Backpapier abgedeckt circa 20 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten mit den Gewürzen einreiben und salzen.

Röstzone und indirekte Zone eines Grills vorheizen. Die Steaks circa 3 Minuten auf der Röstzone grillen, in dieser Zeit ein- bis zweimal wenden. Anschließend in die Mitte der indirekten Zone legen und bei geschlossenem Deckel circa 15-20 Minuten weitergrillen. Wenn eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht ist, das Fleisch vom Grill nehmen.

Knoblauch schälen, Thymianzweige waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen andrücken und mit den Thymianzweigen auf eine Platte geben, die Steaks darauf legen, abdecken und 5 Minuten ruhen lassen, dabei gelegentlich wenden. Das Fleisch quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnittflächen nach Geschmack mit Meersalz flocken würzen. Sofort servieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 14.09.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen