

Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse

Vorbereitung (für 4 Personen):

Die Grillkohle so anhäufen, dass eine Bodenseite des Grills frei bleibt. So hat man unterschiedliche Hitzezonen und kann indirekt garen, damit die empfindlichen Zutaten nicht verbrennen.

Zutaten für Paprika und Kartoffeln:

- 4 Spitzpaprika
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Kartoffeln und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Kartoffeln auf die Seite ohne Kohle auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel rund 30 Minuten grillen.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen und einen Teil der Schale abreiben.

Spitzpaprika auf die Seite mit der Kohle auf den Grill legen. Alle 3-4 Minuten wenden und so lange grillen, bis sie richtig schwarz sind - so bekommen sie ein schönes Raucharoma. Paprika auf einen Teller legen und etwa 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Anschließend die verbrannte Haut mit einem stumpfen Messer oder einem Löffel abkratzen. Paprika entstielen, halbieren und entkernen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und den Knoblauchscheiben bestreuen. Zum Schluss etwas Olivenöl drüber träufeln und ziehen lassen.

Die Kartoffeln vom Grill nehmen, in eine Schale geben und mit einem Stampfer vorsichtig andrücken, sodass sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Olivenöl darüber geben.

Zutaten für die Salsa:

- 2 rote Paprika
- 6 Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 2 rote Zwiebeln
- 1 frische Chili-Schote
- 3 Zehen Knoblauch
- getrocknete Chiliflocken
- Salz
- 2 EL Apfel-Balsamico
- 2,5 EL Olivenöl

Paprikas waschen, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen und in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen und samt der Stiele fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben. Chili und Knoblauch fein würfeln und dazugeben. Mit 1 guten Prise Chiliflocken, Salz, Apfel-Balsamico und Olivenöl vermengen, abschmecken und kurz ziehen lassen.

Zutaten für das Fleisch:

- 4 (je 180-250 g) Rinderhüftsteaks
- Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- alternativ: frischer Knoblauch

Das Fleisch von beiden Seiten salzen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und 5-8 Minuten ziehen lassen. Dadurch bekommt es beim Braten eine krossere Kruste. Anschließend auf die heiße Grillfläche legen und je nach Dicke pro Seite circa 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Pfeffer bestreuen, ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben und mit dem Stiel des frischen Knoblauchs oder einer getrockneten Knoblauchzehe fest über das Fleisch reiben. So bekommt es ein wunderbares Knoblauch-Aroma.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 25.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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