

Steak-Gemüsesalat mit Chimichurri

Zutaten für die Soße (für 4 Personen):

- 2 Zweige Oregano
- 4 Zweige Thymian
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Bio-Limetten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen. Limetten säubern und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Chili, Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Olivenöl, Limettensaft und -abrieb hinzufügen, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann die Chimichurri-Soße auch im Mörser oder Mixer zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten.

Zutaten für das Gemüse:

- 1 rote Spitzpaprika
- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 1,5 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Spitzer Sojasoße
- Salz
- Pfeffer

Gemüse säubern und in feine Streifen schneiden. Chili und Knoblauch fein würfeln. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Sirup, Sojasoße und dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz marinieren lassen.

Zutaten für das Fleisch:

- 300 g (bevorzugt Entrecote) Rindersteak
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- gemörserter Pfeffer

Das Steak mit Salz würzen und mit Olivenöl bestreichen. Etwas marinieren lassen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Steak beidseitig kräftig anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und das Steak fertiggaren. Es sollte im Kern noch schön rosa sein und dort eine Temperatur von etwa 54 Grad haben. Alternativ kann man das Steak im Ofen bei 100-120 Grad garziehen lassen. Das fertige Steak pfeffern und in dünne Scheiben schneiden. Die Steakscheiben mit dem Gemüse vermengen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 14.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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