



T-BONE STEAK MIT BBQ-CHUTNEY

Zutaten für 2 Portionen

- 1 T-Bone-Steak (ca. 600 – 700 g)
- ½ Knoblauchzehe, geschält
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Majoran
- 20 Blatt Koriander
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Zucker
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ rote Paprikaschote
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ rote Zwiebel, geschält

Zubereitung

Paprika in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz und Zucker mischen. Zwiebeln sowie Knoblauch ebenfalls klein würfeln und dazugeben. Mit Essig, Öl und Pfeffer vermischen und mindestens zwei Stunden durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren noch die gehackten Kräuter unterheben.

Das Steak von beiden Seiten mit dem Salz und dem Zucker einreiben und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Danach auf einem Holzkohle-Kugelgrill von beiden Seiten bei voller Glut scharf angrillen. Zur Seite ziehen, Deckel schließen und ruhen lassen, bis eine Kerntemperatur von 54 °C erreicht ist. Das Fleisch vom Grill nehmen, vom Knochen lösen und in dünne Scheiben schneiden. Bei Bedarf noch etwas nachsalzen.

Nährwertangaben pro Portion

657 kcal, 59 g E, 47 g F, 84 g KH, 3 g B

TIPP

Dazu passt ein knackiger Salat mit einer Zitronen- oder Orangensauce. Das darin enthaltene Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme.