



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Rindshohrückensteak vom Grill

Rezept: Migusto und Foto: Miriam

Zutaten 4 Personen

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Salz
- 1 EL edelsüßer Paprika
- 3 EL Honig
- 4 Rindshohrückensteaks à ca. 250 g
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Zweige Oregano



Zubereitung

Grill auf ca. 230 °C vorheizen. Öl mit Salz, Paprika und Honig mischen. Steaks damit einreiben und 15 Minuten marinieren. Bei direkter grosser Hitze ca. 5 Minuten beidseitig grillieren, bis eine Kerntemperatur von 55 °C erreicht ist.

Mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen. Abdecken, mit Pfeffer würzen. Oreganoblättchen darüber zupfen und servieren.

Tip:

Das Steak sollte **ein bis zwei Stunden** vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen und ausgepackt werden, damit es langsam Zimmertemperatur annimmt. Dadurch verringern sich die beim Braten oder Grillen entstehenden Spannungen im Fleisch. Das Ergebnis ist ein zarteres Steak.