



Rindersteaks in Minze-Marinade mit Backofen-Kartoffeln und Tsatsiki

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Rinder-Hüftsteaks, 1 Bund Minze, 750 g kleine Kartoffeln, 1 Bund Thymian, 6 EL Doppelkorn (z.B. Echter Nordhäuser), 2 EL grobes Meersalz, 4 EL Olivenöl, 1 Salatgurke, 1 Knoblauchzehe, 500 g Vollmilch-Joghurt, Salz, weißer Pfeffer, ½ Bund Radieschen, Backpapier

ZUBEREITUNG:

Die Steaks gut trocken tupfen und in eine flache Schale geben. Minze waschen, trocken schütteln, etwas zum Garnieren beiseite legen, Rest klein schneiden. Ein Drittel der Minze beiseite legen, Rest zu den Steaks geben und mit Doppelkorn beträufeln. Zugedeckt etwa 2 Stunden kalt stellen. Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kartoffeln mit Thymian und etwas grobem Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit Gurke waschen, putzen, entkernen und grob reiben. Knoblauch schälen, durch eine

Knoblauchpresse drücken. Joghurt mit beiseite gelegter Minze, Knoblauch und Gurke verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks aus der Marinade nehmen und von jeder Seite 5-8 Minuten grillen. Dabei ab und zu mit der Marinade bestreichen. Radieschen waschen, putzen und in Stifte schneiden. Kartoffeln mit Radieschen bestreuen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kartoffeln und Tsatsiki servieren. Mit Minze garnieren.

Extra-Tipp von Ihrem Fleischer:

Steaks vom Rind sind üblicherweise an einer Seite mit einer Fettschicht überzogen. Diese sollte erst nach dem Grillen entfernt werden, sonst verliert das Rindfleisch an Saft. Allerdings muss die Fettschicht vor dem Grillen mehrmals eingeschnitten werden, damit sich das Rindfleisch während des Röstens nicht wellt.

Rindfleisch

Bestreichen Sie den Grillrost mit etwas Öl.
So verhindern Sie, dass Ihr Steak am Rost kleben bleibt.