



## XL Rindersteak

### ZUTATEN PRO STEAK:

1 Rindersteak 250-300 g, Meersalz, bunter Pfeffer aus der Mühle, Alufolie

### ZUBEREITUNG:

Das zimmerwarme Steak trocken tupfen. Das Fleisch wird direkt auf den Grill gelegt und von jeder Seite für 2 Minuten angebraten. Dabei sollte es nicht bewegt werden, damit die typischen Grillrost-Streifen entstehen. Nach dem Anbraten das Fleisch vom Grill nehmen und sofort dick in Alufolie einwickeln und ganz außen am Rand des Grills 10 Minuten ruhen lassen. Dann ist das Fleisch schön saftig und medium. Wer es nicht Medium mag, der verlängert oder verringert die Zeit beim Grillen pro Seite einfach. Vor dem Servieren mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## Gegrillte Straußensteaks (ohne Abbildung)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Straußensteaks,  
**Für die Marinade:** 1 Prise grob gemahlener schwarzer Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 Zehe Knoblauch, fein gehackt, ½ Bund Thymian, 2 Zweige Rosmarin fein gehackt

### ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für die Marinade gründlich vermischen und die Steaks vollständig damit bestreichen. Anschließend in Folie wickeln und einige Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Die Steaks gut abtropfen lassen, auf den Grillrost legen und nahe der Glut rasch von beiden Seiten anbraten. Den Grillrost danach etwas höher befestigen und die Steaks unter mehrmaligem Wenden 3-5 Minuten fertig grillen. Eventuell noch mit Bier übergießen.

## Marinierte Lammkoteletts

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

12 Stiel-Lammkoteletts, 2-3 Knoblauchzehen, 1 kleine rote Chili, 250 ml Olivenöl, 2-3 Lorbeerblätter, einige Zweige Rosmarin und Oregano, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 kleine rote Paprika, 100 g Salatgurke, 200 g Kräuterfrischkäse (z.B. Brunch), 100 g Vollmilchjoghurt, 100 g Quark 20% Fett, frisch gemahlener Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Für die Marinade den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chili halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Chili, Öl, Lorbeer und Kräuterzweige verrühren. Lammkoteletts kalt abspülen, trocken tupfen und das Fleisch in eine flache Schale legen. Das Gewürzöl darübergießen, die Schale abdecken und das Fleisch mindestens 4 Stunden marinieren lassen, dabei mehrmals wenden. Für den Gemüse-Dip Paprika und Gurke putzen und in feine Würfel schneiden. Frischkäse mit Joghurt und Quark glatt rühren und mit den Gemüswürfeln verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und je Seite etwa 2 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dip servieren.



Foto: Brunch

Ran an den Grill

Die südafrikanische Bezeichnung für Grillen lautet „Braai“.