



 25 Minuten

 Einfach

GEGRILLTES RIB-EYE-STEAK MIT AVOCADO-BEILAGE

Heiß, heiß, Baby! Unser saftiges Rib-Eye-Steak kann auf dem Grill, in der Pfanne oder direkt auf dem Spaten zubereitet werden. Aromatische Avocado, säuerliche Limette und scharfe Peperoni befeuern zusätzlich die leckere Grill-Runde am Wasser.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Wer original auf offenem Feuer grillen möchte, der greift für dieses Rezept zum Spaten. Dafür drei Lagen Küchenrolle mit etwas Olivenöl beträufeln und damit die Schaufel eines Spatens einreiben. Dann den Spaten schon einmal über dem Feuer etwas anheizen. Wer es lieber klassisch mag, grillt sein Steak einfach auf dem Grillrost über Kohlen.

SCHRITT 2

Die Limetten sowie Avocados halbieren. Das Fruchtfleisch der Avocados mit einem Messer leicht überkreuzt einschneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Avocados 3 - 4 Min. ziehen lassen, währenddessen das Rib-Eye-Steak in vier gleich große Portionen à 250 g teilen.

SCHRITT 3

Den aufgeheizten Spaten auf zwei bis drei größeren Steinen neben dem Feuer ablegen, damit die Hitze indirekt von der Seite abstrahlt. Nacheinander jeweils eine Portion Rib-Eye Steak, zwei Avocadohälften, zwei Limettenhälften und eine rote Peperoni auf dem Spaten grillen. Alternativ Steak, Avocados, Limetten und Peperoni auf dem Rost grillen. Für ein medium Steak jede Seite ca. 4 Min. lang grillen. Wer es lieber rare mag, wendet das Fleisch nach ca. 2 ½ Min. Well-Done gelingt das Steak nach ca. 6 Min. Grill-Zeit pro Seite. Sollte der Spaten zwischendurch nicht mehr heiß genug



 Zutaten

4 Portionen

1 kg Rib-Eye-Steak

4 Avocados

1 Bund Koriander

4 rote Peperoni

4 Limetten

185 g MILRAM Drei-ZwiebelQuark

ml Olivenöl

Pfeffer

Grobes Salz

sein, diesen kurz über das Feuer halten.

SCHRITT 4

Gegrilltes Rib Eye Steak vor dem Servieren ca. 5 Min. ruhen lassen. Dann in Streifen schneiden und etwas salzen. Die Steak-Streifen mit gegrillter Avocado, Limette und Peperoni auf dem Teller anrichten. Auf jeden Teller zwei bis drei Löffel Drei-ZwiebelQuark anrichten. Mit Koriander garnieren und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3736/892

Fett (g): 66

Kohlenhydrate (g): 11

Eiweiß (g): 64