



Aus der Heimat der Frische

 25 Minuten

 Einfach

Gegrilltes Rib-Eye-Steak mit Avocado-Beilage

Zum Reinschaukeln: Das saftige Rib-Eye-Steak kann auf dem Grillrost, in der Pfanne oder direkt auf dem Spaten gegrillt werden. Aromatische Avocado, säuerliche Limette und scharfe Peperoni befeuern zusätzlich die leckere Grill-Runde am Wasser. Heiß, heiß, Baby!

 So wirds gemacht :

Schritt 1

Wer wie Waterkant-Griller original auf offenem Feuer grillt, 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 bis 4 Minuten 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 Minuten lang grillen. Wer es lieber rare mag, wendet das Fleisch nach ca. 2 ½ Minuten. Well-Done gelingt das Steak nach ca. 6 Minuten Grill-Zeit pro Seite. Sollte der Spaten zwischendurch nicht mehr heiß



 Zutaten

4 Portionen

1 kg Rib-Eye-Steak

4 Avocados

1 Bund Koriander

4 rote Peperoni

4 Limetten

185 g MILRAM Drei-Zwiebel Quark

ml Olivenöl

Pfeffer

Grobes Salz

genug sein, diesen kurz über das Feuer halten.

Schritt 4

Gegrilltes Rib Eye Steak vor dem Servieren ca. 5 Minuten 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 MILRAM Drei-Zwiebel Quark 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