



Aus der Heimat der Frische

 30 Minuten

 Einfach

Gegrilltes Steak mit Käse-Kräuterkruste & Himbeer-Dip

Herrlich saftig und super knusprig sind unsere gegrillten Rumpsteaks mit feiner Kräuterkruste.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Olivenöl in eine Schüssel geben und die Hälfte der Himbeeren mit einer Gabel zerdrückt hinzufügen. 1 TL Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Die Steaks mit dem Himbeer Dip bestreichen und 1 Std. ruhen lassen.

Schritt 2

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Drei-ZwiebelQuark mit 1 EL Petersilie, dem übrigen Senf und den übrigen grob zerzupften Himbeeren verrühren und als Steak Dip bis zum Servieren kaltstellen.

Schritt 3

Für die Kräuterkruste, die übrige Petersilie mit Butter, Reibekäse und den Semmelbröseln vermengen. Den Grill anheizen und die Steaks aus der Marinade nehmen. Je nach gewünschtem Garpunkt 1-4 Min. pro Seite bei starker Hitze grillen.

Schritt 4

Die Mischung für die Käsekruste auf den gegrillten Steaks verteilen und den Grilldeckel 1-2 Min. schließen, damit der Käse schmelzen kann. Die Steaks mit Kräuterkruste 5 Min. ruhen lassen und mit dem ZwiebelQuark Dip servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2820/702



 Zutaten

2 Portionen

1 EL Olivenöl

100 g Himbeeren

2 TL Senf

Salz, Pfeffer

2 Steaks (z.B. Rumpsteak)

0.25 Bund Petersilie

185 g MILRAM Drei-ZwiebelQuark

75 g MILRAM Reibekäse, PizzaLiebe

2 EL Semmelbrösel

Fett (g): 45

Kohlenhydrate (g): 9

Eiweiß (g): 74