



Steaks vom Grill mit Chimichurri und lauwarmen Kürbis-Rucola-Salat (4 Personen)

Zutaten Steak

Ca 400g Steak nach Wahl

Zubereitung Steaks

Das Fleisch ca. 1-2 Std. vor dem Grillen od. Braten aus dem Kühlschrank nehmen und das Fleisch temperieren lassen. Die Steaks ca. 30 min vor der Zubereitung gegebenenfalls etwas parieren und leicht vorsalzen (das hebt den Fleischgeschmack).

Nach der Zubereitung wird das Fleisch mit ein paar Salzflocken fertig gewürzt. Den Grill auf Temperatur bringen ca. 230° Grad und die Steaks etwa 2-3 min. von jeder Seite direkt angrillen bis sich schöne Röstaromen bilden (hier gilt als grobe Faustregel je cm Steakstärke 1 min. von jeder Seite grillen). Indirekt bei ca. 110°-120° Grad fertig grillen. Optimal ist hier eine Zielkerntemperatur von 54° Grad, weil das Fleisch noch ca. 1-2° Grad nachgart. Vor dem Servieren die Steaks nochmals mit Salzflakes nach Geschmack fertig würzen.

Zutaten Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie

1-2 Chilischoten je nach Größe und Schärfegrad

1-2 Knoblauchzehen, klein gehackt

1 Prise Chiliflocken nach Geschmack

reichlich Olivenöl, dass die Masse komplett bedeckt ist

etwas Zitronensaft nach Geschmack

etwas Zitronenabrieb nach Geschmack

etwas weißen milden Essig (z. B. Balsamico)

S&P nach Geschmack

Zubereitung Chimichurri

Petersilie waschen und klein hacken. Chilischoten entkernen und ebenfalls sehr klein schneiden. Den kleingehackten Knoblauch zugeben und mit sehr gutem Olivenöl aufgießen bis die Masse komplett bedeckt ist. Mit etwas Essig, Zitronensaft und Abrieb sowie den Chiliflocken und S&P nach Geschmack würzen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, am besten über Nacht. Das Chimichurri lässt sich nun im Kühlschrank über mehrere Wochen in einer verschließbaren Dose aufheben. Nach und nach verblasst zwar das Grün der Petersilie und die Farbe des Chimichurri wandelt sich nun etwas ins Gräuliche, aber umso besser wird es im Geschmack.



Zutaten Kürbis-Rucola-Salat

1 kg Kürbis (Hokkaido)
etwas Öl zum Anbraten
eine Hand voll Mandeln (optional Walnusskerne)
100 g Rucola-Salat
100 g Parmesan (gehobelt)
S&P nach Geschmack

Zutaten Dressing

3-4 El Olivenöl
1-2 El weißer Balsamico Essig
1 El Senf mittelscharf
2 El süßen Senf
2-3 Tl Gemüsebrühe
etwas Wasser

Zubereitung Kürbis-Rucola-Salat

Kürbis vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Grill auf Temperatur bringen und eine Gussplatte einlegen. Die Kürbiswürfel darauf mit etwas Öl goldbraun anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Dressing etwas Öl, Gemüsebrühe, süßen und mittelscharfen Senf sowie etwas weißen Balsamicoessig und einen Schluck Wasser mit dem Zauberstab hochziehen.

Wenn die Kürbiswürfel fertig angeröstet und noch heiß sind, mit dem Dressing übergießen, gut durchmischen, etwas abkühlen lassen und die warmen Kürbiswürfel mit Rucola vermengen. Parmesan drüber reiben und als Topping noch etwas von den gerösteten Nüssen darüber streuen.