

1A+1B

Fleisch

Steak mit gegrilltem Gemüse



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Rosmarin, Thymian, Zitronensaft mit einer halben Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl und einer Prise Pfeffer und Salz vermengen. Die Bavette mit der Mischung bestreichen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch vor der Zubereitung eine halbe Stunde auf Zimmertemperatur kommen lassen. Das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben und mit ½ EL Olivenöl, einer halben Knoblauchzehe, etwas Pfeffer und Salz und den Italienischen Kräutern vermengen.
- 2 Den Grillrost oder eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Fleisch ca. 3-4 Minuten pro Seite grillen. Das Fleisch dann in Alufolie einwickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse grillen. Nach dem Ruhen des Fleisches die sichtbaren Fettränder entfernen. Lecker mit einem EL Knoblauch-Kräuter-Dressing.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Rinderbavette
- ☐ 50 g Zucchini, in Scheiben
- ☐ 6 Champignons, in Vierteln
- ☐ 1 Tomate, in Scheiben
- ☐ 0.5 rote Zwiebel, in Spalten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ 1.5 EL Olivenöl
- ☐ Nadeln von 1 Zweig frischer Rosmarin
- ☐ Blätter von 1 Zweig frischer Thymian
- ☐ 1 TL Italienische Kräuter
- ☐ Meersalz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	366 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	24 g
Eiweiß	27 g