

**Kochen**

**Martin Gehrlein**

**Mittwoch, 29.05.2019**

**Marinierte Minutensteaks mit Gemüsesalat**

**Für 4 Personen**

**Zutaten:**

**Für die Minutensteaks**

4 Minutensteaks  
(à ca. 150 g, dünn geschnitten  
vom Rind oder Schwein)  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln, rot  
1 Chilischote  
1 Stiel Rosmarin  
1 Stiel Thymian  
1 Bio-Zitrone, Saft und Schale davon  
100 ml Olivenöl

**Für den Gemüsesalat**

2 Zucchini, klein  
200 g Champignons, braun  
2 Möhren, dünn  
2 Paprikaschoten, gelb und rot  
2 Lauchzwiebeln  
100 ml Olivenöl  
2 Stiele Estragon  
2 EL Balsamessig  
Salz  
Pfeffer  
2 TL Senf, mittelscharf  
2 TL Honig  
50 g Parmesan



**Zubereitung:**

1. Minutensteaks abbrausen und trockentupfen, abdecken und beiseitestellen.
2. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
3. Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden.
4. Rosmarin und Thymiannadeln bzw. -blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Zitronensaft und Schale, vorbereitete Zutaten, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.
6. Die Steaks einlegen, abdecken und ca. 1 Stunde marinieren
7. Inzwischen Zucchini, Pilze, Möhren, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomaten putzen bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.
8. Jeweils 1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Das Gemüse darin nacheinander ca. 2-3 Minuten braten. herausheben und lauwarm abkühlen lassen.
9. Estragonblättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und übriges Öl zu einem Dressing verrühren.
11. Gemüse mit dem Dressing mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
12. Minutensteaks aus der Marinade heben, abtropfen lassen.
13. Steaks in der Grillpfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten.
14. Steaks herausnehmen und warm stellen.
15. Marinade in der Grillpfanne etwas einköcheln lassen
16. Estragonblätter mit dem Salat mischen und erneut abschmecken. Parmesan darüber reiben.
17. Steaks und Salat anrichten. Die eingekochte Marinade über die Steaks träufeln.