

Saftiges mit Biss

REZEPTE: MARGARETHE JUNKER | FOTOS: RUTH KÜNG

Wie wärs mit einem Rindshohrückensteak oder einem Schweinsfilet im Speckmäntelchen? Dazu das Aroma von Oliven und Kräutern? Am besten schmeckts mit Fleisch aus tierfreundlicher Haltung.



**Rindshohrückensteak mit
Oliven-Petersilien-Butter**

Rindshohrückensteak mit Oliven-Petersilien-Butter

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Rindshohrückensteaks à ca. 180 g*

Oliven-Petersilien-Butter:

2 Sardellenfilets

10 schwarze Oliven ohne Stein

2 Bund Petersilie

100 g Butter, weich

Salz, Pfeffer

etwas Zitronensaft

1. Für die Oliven-Petersilien-Butter Sardellen aus dem Öl heben und hacken. Oliven und Petersilie fein hacken. Mit Butter sehr gut verrühren. Sardellen daruntermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bis zur Verwendung kühl stellen.

2. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Grill auf ca. 280 °C vorheizen. Steaks grillieren (blutig ca. 15 Minuten, rosa ca. 20 Minuten, durchgebraten ca. 25 Minuten).

3. Oliven-Petersilien-Butter dazuservieren.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

+ ca. 15-25 Minuten grillieren

Pro Person ca. 40 g Eiweiss, 36 g Fett,

1 g Kohlenhydrate, 2050 kJ/500 kcal

* Erhältlich in TerraSuisse-Qualität.



TerraSuisse
Rindshohrücken, per 100 g
Tagespreis, erhältlich in
grösseren Filialen