

Rindssteaks mit Gemüsesauce

Für 4 Personen

Marinade:

4 EL	Rotwein
2 EL	Bratcrème
2 EL	Hot Ketchup
1 TL	Tomatenpüree
2	Knoblauchzehen, gepresst
	Chilipulver, nach Belieben
4	Rindshohrückensteaks, je ca. 200 g

Sauce:

2	Zwiebeln, gehackt
2	Knoblauchzehen, in Scheibchen geschnitten
300 g	Zucchini, fein gewürfelt
600 g	Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt
2 EL	Sultaninen, nach Belieben
1 dl	weisser Balsamico-Essig
130 g	Zucker
2	Gewürznelken
½	Zimtstängel
6	schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
½ TL	Salz

Zitronenschnitze zum Garnieren

1 Marinade: Alle Zutaten verrühren. Steaks damit einpinseln, zugedeckt 2–3 Stunden im Kühlschrank marinieren. 30 Minuten vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Sauce: Alle Zutaten aufkochen. Unter häufigem Rühren 20–25 Minuten zu Konfitürenkonsistenz einkochen. Zimt entfernen.

3 Marinade vom Fleisch abstreifen, beiseite stellen. Steaks bei starker Hitze/Glut beidseitig je 3–4 Minuten anbraten. Bei mittlerer Hitze/Glut 4–6 Minuten fertig grillieren. Oder in der heissen Grillpfanne beidseitig je 3–4 Minuten anbraten. Bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten fertig grillieren. Gegen Grill-Ende das Fleisch mit der Marinade bestreichen, salzen.

4 Steaks mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Tipps:

- Dazu passen Fladenbrot oder baked potatoes mit Sauerrahm und einem gemischten Sommersalat.
- Sauce nach Belieben in saubere, vorgewärmte Einmachgläser füllen und sofort verschliessen. Kühl und dunkel aufbewahrt 2 Monate haltbar.

INFOS

Zubereiten: ca. 1 Stunde
Marinieren: ca. 3 Stunden
Kochen: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion: Energie 580 kcal
Eiweiss 48 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 47 g

