



vom Grill mit Rosmarin-Kartoffelecken und Stäbchengemüse

Zutaten

1 kg	Rumpsteak
1 kg	kleine Kartoffeln
3	Mairübchen
½	Bund Möhren
500 g	Broccoli
2	Rosmarinzweige
15 g	Petersilie
2 EL	*Paprika-Kernöl
2 EL	Olivenöl
1 TL	*Paprika-Granulat (mild oder scharf)
2 TL	*Paprika-Meersalz
0.1 g	*Safran-Fäden
1	Prise Zucker
0.1 g	Spitze Kreuzkümmel
2 TL	bunte Pfefferkörner

Vorbereitung

Rumpsteak in vier gleich große Stücke portionieren (falls am Stück gekauft).

Kartoffeln waschen und in Ecken schneiden.

Mairübchen und Möhren waschen, schälen und in Stäbchen schneiden. Broccoli in möglichst gleichmäßige Röschen schneiden. Rosmarinblätter von den Ästen pflücken. Petersilie klein hacken.

Gewürzmischung zum Marinieren des Fleisches und zum Würzen der Kartoffelecken:

Pfefferkörner, Paprika-Meersalz, Paprika-Granulat und die Safran-Fäden in einem Mörser grob mahlen.



**Zur Würzung wurde die Premium Gewürzlinie „Léa Linster – Avec Amour“ verwendet.*

Zubereitung

Kartoffelecken:

Kartoffelecken blanchieren. – ca. 8-10 Minuten kochen lassen (die Kartoffeln sollten noch Biss haben), dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken um den Garprozess zu unterbrechen.

Die Kartoffelecken werden während die Steaks gegrillt werden zubereitet.

Dafür 2 EL Olivenöl mit den blanchierten kalten Kartoffelecken in einer Pfanne anschwanken, 2 TL der vorbereiteten Gewürzmischung hinzugeben und alles leicht anrösten lassen.

Dann den Rosmarin drüberstreuen und alles noch einmal in der Pfanne schwenken.



Stäbchengemüse und Broccoli:

Die Mairübchen- und Möhrenstäbchen blanchieren. – ca. 8-10 Minuten in Salzwasser kochen lassen (die Stäbchen sollten noch Biss haben), dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken um den Garprozess zu unterbrechen.

Die Broccoli-Röschen in kochendes Salzwasser geben und ca. 2-3 Minuten blanchieren. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken um den Garprozess zu unterbrechen.

Tipp: Grünes Gemüse immer in bereits kochend heißes Wasser geben, da das Gemüse sonst grau wird und nicht die schöne grüne Farbe behält.

Das Stäbchengemüse und die Broccoliröschen in einer Pfanne mit Butter anschwanken, mit einer Prise Zucker und nach belieben mit Pfeffer und Paprika-Meersalz würzen.

Steak:

2 EL Paprika-Kernöl und den Rest der vorbereiteten Gewürzmischung in eine kleine Schale geben und gut miteinander verrühren, so, dass man eine würzige Fleischmarinade erhält.

Die Steaks mit der Marinade an allen Seiten gut einpinseln und grillen.

Die Garzeit ist Geschmackssache!

Die Petersilie beim Anrichten über die einzelnen Zutaten streuen.

