

Gegrilltes Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rindersteaks à 250 g 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Chimichurri:

1 Limette 1 Knoblauchzehe 1 Schalotte
5 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Thymian $\frac{1}{2}$ TL Oregano
1 Msp. Chiliflocken 2 EL Olivenöl

Für die Cannellini-Bohnen:

250 g Cannellini-Bohnen 100 g stückige Tomaten $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon 2 EL Saft
1 Schalotte 1 TL Honig 3 Stiele Basilikum
2 EL Olivenöl

Für das Steak:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Rindersteaks waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne aufheizen, die Rindersteaks mit dem Olivenöl bestreichen und in der Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für das Chimichurri:

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

Knoblauch, Schalotten, Petersilie, Thymian, Oregano und Chiliflocken mit dem Saft der Limette und Olivenöl verrühren.

Das Chimichurri über die Steaks träufeln.

Für die Cannellini-Bohnen:

Die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren. Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Schalotte abziehen und würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Bohnen und stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen.

Mit Zitronensaft und Honig abschmecken und den Basilikum unter die Bohnen mischen.

Das gegrillte Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018