

Minuten-Steaks

Für 4 Personen:

8 dünne Scheiben Rumpsteak	4 Tomaten	4 Sch. halbf. Schnittkäse
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Knoblauch und Schalotten putzen und in feine Würfel schneiden. Kräuter säubern und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Knoblauch und Kräuter hineingeben und bei milder Hitze etwa 3-4 Minuten schmoren.

Tomaten und Käse in Scheiben schneiden. Den Käse nochmals teilen. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Grill legen und von jeder Seite maximal 1 Minute garen. Der Kern der Fleischscheiben sollte noch rosa sein.

Die Fleischscheiben vom Grill nehmen, auf Teller legen und mit je 1 Scheibe Käse sowie Tomaten belegen. Das heiße Kräuter Öl über die Fleischscheiben geben und sofort servieren.

Rainer Sass am 07. Juni 2020