1A+1B Fleisch

Steak mit gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Rosmarin, Thymian, Zitronensaft mit einer halben Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl und einer Prise Pfeffer und Salz vermengen. Die Bavette mit der Mischung bestreichen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch vor der Zubereitung eine halbe Stunde auf Zimmertemperatur kommen lassen. Das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben und mit ½ EL Olivenöl, einer halben Knoblauchzehe, etwas Pfeffer und Salz und den Italienischen Kräutern vermengen.
2. Den Grillrost oder eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Fleisch ca. 3-4 Minuten pro Seite grillen. Das Fleisch dann in Alufolie einwickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse grillen. Nach dem Ruhen des Fleisches die sichtbaren Feträndер entfernen. Lecker mit einem EL Knoblauch-Kräuter-Dressing.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rinderbavette
- [ ] 50 g Zucchini, in Scheiben
- [ ] 6 Champignons, in Vierteln
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] 0.5 rote Zwiebel, in Spalten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 1.5 EL Olivenöl
- [ ] Nadeln von 1 Zweig frischer Rosmarin
- [ ] Blätter von 1 Zweig frischer Thymian
- [ ] 1 TL Italienische Kräuter
- [ ] Meersalz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**366 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**24 g**
Eiweiß	**27 g**