

Rezept

Carne Asada – Mexikanisches Steak

Ein Rezept von Carne Asada – Mexikanisches Steak, am 20.12.2025

Zutaten

1 Bund Koriandergrün	3 Knoblauchzehen
1 Orange	1 Limette
(geräuchertes) Chilipulver	1 ½ TL Kreuzkümmel
2 TL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
2 EL Worcester-Sauce (ersatzweise Sojasauce)	Salz
Pfeffer	2 Entrecôte-Steaks (à ca. 450 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 24 g F, 47 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, ein Drittel davon beiseitelegen, den Rest samt Stängeln grob klein schneiden. Knoblauch schälen, grob hacken. Orange samt weißer Haut schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden, Kerne entfernen. Limette heiß waschen, ein Drittel abschneiden und 3 EL Saft daraus pressen, den Rest beiseitelegen.
2. Zerkleinertes Koriandergrün, Knoblauch, Orange, 2 EL Limettensaft, 1-2 TL Chilipulver (Menge nach Geschmack), Kreuzkümmel, Tomatenmark, Öl und Worcester-Sauce fein pürieren. Salzen und pfeffern (es sollte sehr salzig schmecken), mit übrigem Limettensaft (1 EL) und evtl. mit Chilipulver abschmecken. Fleisch trocken tupfen, mit Marinade bestreichen, in einem Gefrierbeutel verschließen und 3-4 Std. kühl stellen.
3. Fleisch ca. 1 Std. Zimmertemperatur annehmen lassen. Aus dem Beutel nehmen, übrige Marinade beiseitestellen. Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen, dabei eine gusseiserne (Grill-)Pfanne (oben) mit erhitzen. Fleisch zügig in die heiße Pfanne legen (Achtung: Dabei kann es spritzen!). Die Steaks ca. 3 Min. braten, wenden und weitere 3 Min. braten. Grill abschalten, Backofentemperatur auf 250° einstellen und Fleisch 6-7 Min. (Mitte) garen, dabei nicht wenden. Übriges Koriandergrün grob hacken, restliche Limette in Scheiben schneiden.
4. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 3-4 Min. ruhen lassen und in Streifen schneiden. Mit der übrigen Marinade beträufeln, mit Koriandergrün bestreuen und mit Limettenscheiben servieren.