

Rezept

Hüftsteaks mit Ajvar und Joghurt

Ein Rezept von Hüftsteaks mit Ajvar und Joghurt, am 21.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| ca. 1 kg Paprika | 2 Auberginen (ca. 400 g) |
| 2 Knoblauchzehen | Meersalz |
| 100 ml Olivenöl | 8 Rinderhüftsteaks (à ca. 90 g) |
| schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) | 1 kleines Bündel glatte Petersilie |
| 250 g griechischer Joghurt (10 % Fett) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 54 g F, 40 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Holzkohlegrill anheizen und zu einer intensiven Glut bringen. Die Paprika und die Auberginen waschen, die Auberginen mit einem Messer mehrfach einstechen. Das Gemüse grillen, bis es außen schwarz und innen weich wird. Bei den Auberginen dauert dies ca. 30 Min., die Paprika sind nach ca. 20 Min. fertig.
2. Das schwarz gegrillte Gemüse sofort in eine Schüssel geben und mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken, sodass sich die Hitze und die Feuchtigkeit staut. Etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Stielansätze entfernen, aus den Paprika die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
3. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Mit 1 großen Prise Salz und 80 ml Olivenöl zum Gemüse in die Schüssel geben und alles mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.
4. Die Rinderhüftsteaks mit dem restlichen Olivenöl (20 ml) einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeder Seite je 2-3 Min. grillen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Das Fleisch mit dem Joghurt, dem Ajvar und der gehackten Petersilie anrichten.