Rezept

Pfeffersteaks mit Rosmarin

Ein Rezept von Pfeffersteaks mit Rosmarin, am 06.06.2025

Zutaten

- **2 Zweige** Rosmarin
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- **2 EL** Pfefferkörner
- **4 TL** Honig
- **4** Rinderlenden- oder Rinderfiletsteaks (je 180 g, etwa 3 cm dick)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln von den Zweigen streifen. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Beides mit Öl, Honig und Salz zu einer Marinade verrühren.

2. Die Steaks mit Küchenpapier trockentupfen und von allen Sehnen befreien, eventuelle Fettränder im Abstand von 3-4 cm einschneiden. Die Steaks mit der Marinade einreiben, abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Min. ruhen und ziehen lassen.

3. Die Steaks auf den Grillrost legen und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut in etwa 8 Min. rosa grillen, dabei einmal wenden.