Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Rinderlende vom Grill mit Kräuterbutter und Maiskolben

Ein Rezept von Rinderlende vom Grill mit Kräuterbutter und Maiskolben, am 29.06.2025

Zutaten

Für das Fleisch

je 1/2 TL	schwarze und weiße Pfefferkörner
800 g	Rinderlende (gut abgehangen)
5 EL	Öl

Für die Kräuterbutter

1 Bund	Petersilie
200 g	weiche Butter
	Salz
1	Knoblauchzehe
1 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
	Pfeffer

Für die Maiskolben

4	Zuckermaiskolben
	Salz
2 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für die Rinderlende die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und mit 3 EL Öl mischen. Das Fleisch damit bestreichen und in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel gut verschließen und das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Am nächsten Tag für die Kräuterbutter die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig schlagen. Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale dazugeben, gut unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterbutter auf Frischhaltefolie oder Butterbrotpapier legen und mithilfe von Folie oder Papier zu einer Rolle formen. Im Tiefkühlfach mindestens 1 Std. fest werden lassen.

3. Für die Maiskolben reichlich Wasser aufkochen. Die Kolben von Blättern und Fäden befreien, waschen und nach Belieben quer halbieren. Das kochende Wasser salzen und die Maiskolben darin ca. 15 Min. vorgaren. Dann abgießen, kalt abschrecken und trocken tupfen.

4. Den Gas- oder Holzkohlegrill anheizen. Das Fleisch aus der Folie nehmen und die Marinade mit Küchenpapier abtupfen. Das Fleisch mit dem restlichen Öl bestreichen, auf einen Rost oder in eine Aluschale legen und mit ca. 10 cm Abstand zur Glut ca. 50 Min. grillen, dabei ab und zu wenden.

5. In einem Pfännchen 2 EL Butter mit 1 kräftigen Prise Salz zerlassen. Die Maiskolben mit der Salzbutter bestreichen und nach ca. 25 Min. zum Fleisch auf den Grill legen. Den Mais ebenfalls ab und zu wenden.

---

6. Die Rinderlende nach dem Grillen kurz ruhen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Die Kräuterbutter ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit der Kräuterbutter und den gegrillten Maiskolben anrichten.