

Rezept

Rindersteak mit Petersilienöl

Ein Rezept von Rindersteak mit Petersilienöl, am 28.06.2026

Zutaten

4 Rindersteaks à 150 g	Salz
Pfeffer	8 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	2 EL Kapern
1 rote Chilischote	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 385 kcal, 28 g F, 32 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Rindersteaks darin von beiden Seiten jeweils 3 Min. kräftig anbraten.
2. Anschließend den Herd ausschalten, den Deckel auf die Pfanne legen und das Fleisch für 4 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und sehr fein hacken.
3. Die Kapern ebenfalls fein hacken. Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und quer in feine Streifen schneiden. Petersilie, Kapern und Chili mit dem restlichen Öl (6 EL) vermischen.
4. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. Mit dem Bratensaft aus der Pfanne beträufeln und zusammen mit dem Petersilienöl servieren.