

Rezept

# Schweinesteaks mit Kräutern

Ein Rezept von Schweinesteaks mit Kräutern, am 20.04.2024

## Zutaten

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>4</b> Schweinesteaks aus der Lende (à 125 g) | <b>1</b> Bio-Zitrone             |
| <b>1 TL</b> Korianderkörner                     | <b>1 TL</b> Knoblauchgranulat    |
| <b>1 TL</b> getrockneter Majoran                | <b>1 TL</b> getrockneter Thymian |
| 1/2 TL schwarze Pfefferkörner                   | grobes Meersalz                  |
| Öl fürs Grillgitter                             |                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Die Steaks mit Küchenpapier trockentupfen, mit der flachen Seite des Fleischklopfers leicht klopfen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ca. 2 TL Schale abreiben.
2. Koriander, Knoblauchgranulat, Kräuter und Pfeffer mit 1 Prise Salz im Mörser nicht zu fein zerstoßen. Mit der Zitronenschale mischen.
3. Die Kräuter-Gewürzmischung auf einen flachen Teller streuen. Die Steaks auf beiden Seiten fest in die Mischung drücken, in Folie wickeln und 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
4. Den Holzkohlengrill anheizen. Das Grillgitter heiß werden lassen, mit Öl bestreichen und die Steaks auflegen. Bei mittlerer Hitze pro Seite 7-10 Min. grillen (oder in der Grillpfanne garen), bis die Steaks schön gebräunt sind; die Kruste darf aber nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt sie bitter.
5. Die Zitrone auspressen. Die Steaks mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.