

Rezept

Steak mit Tomaten-Pfirsich-Salsa

Ein Rezept von Steak mit Tomaten-Pfirsich-Salsa, am 19.04.2024

Zutaten

1 EL Zitronensaft	100 ml Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	1 kleines Bund mediterrane Kräuter
Pfeffer	4 Rumpsteaks (à ca. 200 g, gut 2 cm dick)
Öl zum Bepinseln	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 kleine grüne Chilischoten
1 reifer Pfirsich	1 EL Olivenöl
200 g pürierte Tomaten	1 EL Balsamico bianco
1 EL dunkler Agavendicksaft	100-200 ml Gemüsebrühe
rosenscharfes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

- 1.** Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, grob hacken und mit den Frühlingszwiebeln und Pfeffer unter das Öl rühren. Die Steaks trocken tupfen, die Fettränder einschneiden. Die Steaks mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Beutel fest verschließen und durchkneten, damit sich Fleisch und Marinade gut verbinden. Fleisch im Kühlschrank mind. 4 Std. ziehen lassen.
- 2.** Für die Salsa Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili putzen, halbieren, je nach gewünschter Schärfe entkernen, waschen und fein hacken. Den Pfirsich schälen, das Fruchtfleisch in kleinen Stücken vom Stein schneiden.
- 3.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in ca. 3 Min. glasig dünsten. Chili, Pfirsichstücke, pürierte Tomaten, Balsamico, Agaven-Dicksaft und 100 ml Brühe dazugeben, alles aufkochen und in 15 - 20 Min. einköcheln lassen, bis alles ketchupähnliche Konsistenz hat, dabei ab und zu umrühren und Brühe oder Wasser nachgießen. Evtl. noch etwas zerdrücken. Salsa mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Das Fleisch 30 Min. vor Grillbeginn aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Grill vorheizen. Den Rost mit Öl einreiben. Die Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. Bei starker Hitze ca. 1 Min. angrillen, wenden und 1 weitere Min. stark grillen, dann bei schwacher bis mittlerer Hitze noch pro Seite 1 - 3 Min. weiter grillen. Neben dem Grill oder in einer Ruhezone auf dem Grill zugedeckt 5 Min. ziehen lassen.