

Rezept

Zitronen-Knoblauch-Steaks

Ein Rezept von Zitronen-Knoblauch-Steaks, am 29.05.2023

Zutaten

2	Knoblauchzehen	2	Bio-Zitronen
3 Zweige	Thymian	5	schwarze Pfefferkörner
2	Rumpsteaks ohne Fettrand (à 150 g)	600 g	Brokkoli
	Salz		Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss	1 EL	Olivenöl
200 ml	Rinderbrühe		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 414 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitronen heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Thymian abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen: Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Thymian und Pfefferkörner im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Steaks trockentupfen, in die Paste einlegen und mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Den Brokkoli in Röschen teilen, putzen und waschen. Die Stiele schälen und fein würfeln. Reichlich Salzwasser aufkochen und den Brokkoli darin 15 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen und in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei Bedarf warm halten.
3. Die Steaks aus der Marinade nehmen und diese etwas vom Fleisch abstreifen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt warm halten.
4. Bratensatz mit der Brühe loskochen, die Marinade unterrühren und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks und Püree mit der Sauce anrichten.