Gegrilltes Steak mit Tomate

GRILLSPECIAL

Schlank durch die Grillsaison mit köstlichen Rezeptideen!

ZUBEREITUNG

1. Das Steak etwa 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. Waschen und trocken tupfen. Mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill auf jeder Seite 2-5 Minuten (je nach Fleischdicke und gewünschtem Gargrad) grillen.
2. Die Tomate waschen, halbieren und den Stielansatz herausschneiden. Mit dem restlichen Öl bestreichen und 2-3 Minuten mit der Schnittfläche auf den Grill legen.
3. Den Pfeffer mit Meersalz mischen. Die gegrillten Steaks und die Tomaten mit der Mischung würzen und mit Thymian garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Rindersteak
- 1/2 EL Olivenöl
- 1/2 Tomate
- 1 TL Pfefferkörner, bunt
- Meersalz
- Thymian

343 Kalorien	1 g Kohlenhydrate	18 g Fett	44 g Eiweiß	0,6 g Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figuroscout