

Gegrilltes Bavette-Steak mit frischem Tomaten-Sellerie-Salat und Meerrettich-Dressing

Zartes mariniertes Steak auf einem lebendigen Tomaten-Sellerie-Salat mit würzigem Meerrettich-Dressing – eine proteinreiche, niedrig-glykämische Mahlzeit, die den Blutzucker stabil hält.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 5 min

Gesamt: 15 min

Portionen: 2

GL 3.5 / GI 31

Zutaten

lean cut, high protein Bavette- oder Skirt-Steak

Selleriesamen, zerdrückt

for steak marinade Worcestershire-Sauce für die Marinade

for grilling Olivenöl zum Bestreichen

approximately 40g per stick Selleriestangen, dünn geschnitten, Blätter reserviert

beefsteak, plum, cherry varieties gemischte Tomaten, geschnitten oder halbiert

for horseradish dressing Worcestershire-Sauce für das Dressing

for dressing Olivenöl für das Dressing

logifoodcoach.com/recipes/gegrilltes-bavette-steak-mit-frischem-tomaten-sellerie-salat-und-meerrettich

Meerrettichsauce

Rotweinessig

Tomatenmark

Anleitung

Step 1

Legen Sie das Bavette- oder Skirt-Steak auf ein sauberes Schneidebrett. Zerdrücken Sie die Selleriesamen mit Mörser und Stößel oder dem Rücken eines Löffels, bis sie duftend sind. Reiben Sie die zerdrückten Selleriesamen gleichmäßig auf beide Seiten des Steaks, gefolgt von einer großzügigen Prise Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Step 2

Träufeln Sie 1 Esslöffel Worcestershire-Sauce über das Steak und massieren Sie es mit Ihren Händen ins Fleisch ein. Bestreichen Sie beide Seiten leicht mit Olivenöl. Stellen Sie das marinierte Steak bei Raumtemperatur beiseite, während Sie die Salatkomponenten vorbereiten.

Step 3

Waschen und schneiden Sie die Selleriestangen dünn in diagonale Scheiben und reservieren Sie die Blattspitzen als Garnish. Bereiten Sie die gemischten Tomaten vor, indem Sie größere Sorten in Spalten schneiden und die Kirschtomaten halbieren. Verteilen Sie die Selleriescheiben und Tomaten gleichmäßig auf zwei Serviertellern und arrangieren Sie sie in einem attraktiven Muster.

Step 4

Schlagen Sie in einer kleinen Schüssel den verbleibenden Esslöffel Worcestershire-Sauce, 1 Esslöffel Olivenöl, Meerrettichsauce, Rotweinessig und Tomatenmark zusammen, bis es glatt und emulgiert ist. Schmecken Sie ab und passen Sie die Würzung bei Bedarf an. Stellen Sie das Dressing beiseite.

Step 5

Erhitzen Sie eine Grillpfanne oder gusseiserne Pfanne bei hoher Hitze, bis sie sehr heiß ist und gerade zu rauchen beginnt. Legen Sie das marinierte Steak in die Pfanne und kochen Sie es 2-3 Minuten lang, ohne es zu bewegen, bis sich eine dunkle Kruste bildet. Wenden Sie das Steak und kochen Sie es weitere 2-3 Minuten für medium-rare oder länger, wenn Sie Ihr Fleisch lieber durchgebraten mögen.

Step 6

Nehmen Sie das Steak aus der Hitze und übertragen Sie es auf ein sauberes Schneidebrett. Decken Sie es locker mit Aluminiumfolie ab und lassen Sie es 5 Minuten ruhen. Diese Ruhezeit ermöglicht es den Säften, sich im gesamten Fleisch zu verteilen und maximale Zartheit zu gewährleisten.

Step 7

Schneiden Sie das ruhende Steak mit einem scharfen Messer gegen die Faserrichtung in dünne Streifen. Arrangieren Sie die geschnittenen Steakstreifen über den vorbereiteten Salaten auf jedem Teller. Träufeln Sie das Meerrettich-Dressing großzügig über das Steak und Gemüse, dann streuen Sie die reservierten Sellerieblätter als frische Garnish oben auf. Servieren Sie sofort, während das Steak noch warm ist.