

Argentinisches gegrilltes Steak mit frischem Kräuter-Chimichurri

Zartes mariniertes Skirt Steak mit würziger Chimichurri-Sauce – ein proteinreiches, kohlenhydratarmes Gericht, das den Blutzucker stabil hält und dabei kräftige argentinische Aromen liefert.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 8 min

Gesamt: 28 min

Portionen: 4

GL 1.0 / GI 42

Zutaten

lean protein, zero glycemic impact Skirt Steak, pariert

Rotweinessig

natives Olivenöl extra

Schalotten, geschält

Knoblauchzehen, geschält

frische Korianderblätter

frische Petersilie, gehackt

frische Oreganoblätter

Chiliflocken

minimal amount, consider omitting or using stevia Kristallzucker

grobes Salz

Anleitung

Step 1

Bereiten Sie das Steak vor, indem Sie überschüssiges Fett und Bindegewebe vom Skirt Steak entfernen. Wenn das Stück zu groß für Ihre Kochfläche ist, schneiden Sie es in handliche Portionen, die beim Garen flach liegen. Tupfen Sie das Fleisch mit Küchenpapier trocken, um ein ordentliches Anbraten zu gewährleisten.

Step 2

Machen Sie die Chimichurri-Marinade, indem Sie Rotweinessig, Olivenöl, Schalotten, Knoblauchzehen, Koriander, Petersilie, Oregano, Chiliflocken, Erythrit, Salz und schwarzen Pfeffer in eine Küchenmaschine geben. Pulsieren Sie, bis alles gut zu einer dicken, leuchtend grünen Sauce mit leicht stückiger Konsistenz vermischt ist. Stellen Sie die Hälfte des Chimichurri in einem separaten Behälter zum Servieren beiseite.

Step 3

Geben Sie die Hälfte des Chimichurri in eine flache Schale oder einen wiederverschließbaren Beutel, fügen Sie das vorbereitete Steak hinzu und wenden Sie es, um alle Seiten gründlich zu bedecken. Abdecken und über Nacht für 8-12 Stunden im Kühlschrank marinieren, damit die Säuren und Kräuter das Fleisch zart machen und würzen können. Bewahren Sie das zurückbehaltene Chimichurri separat im Kühlschrank auf.

Step 4

Nehmen Sie das marinierte Steak 20 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank, um es auf Raumtemperatur zu bringen, was ein gleichmäßiges Garen gewährleistet. Heizen Sie in der Zwischenzeit Ihren Grill oder Ihre gusseiserne Pfanne bei starker Hitze vor, bis sie sehr heiß ist und leicht raucht.

Step 5

Entfernen Sie überschüssige Marinade vom Steak und legen Sie es auf die heiße Kochfläche. Braten Sie es an, ohne es zu bewegen, für 2-4 Minuten, bis sich tiefen Grillspuren bilden und eine Kruste entsteht, dann wenden Sie es und garen Sie die zweite Seite weitere 2-4 Minuten für medium-rare (Kerntemperatur von 54-57°C).

Step 6

Übertragen Sie das gegarte Steak auf ein Schneidebrett und lassen Sie es 5 Minuten ruhen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können. Diese Ruhezeit ist entscheidend für die Erhaltung von Saftigkeit und Zartheit.

Step 7

Schneiden Sie das Steak in 5 cm breite Streifen, drehen Sie dann jeden Streifen und schneiden Sie ihn gegen die Faser in mundgerechte Stücke. Bestreuen Sie es bei Bedarf mit zusätzlichem groben Salz und servieren Sie es sofort mit der zurückbehaltenen Chimichurri-Sauce als Beilage.

Step 8

Für optimale Blutzuckerkontrolle servieren Sie es mit nicht-stärkehaltigem Gemüse wie gegrillter Zucchini, Blumenkohlreis oder einem gemischten grünen Salat. Essen Sie zuerst das Gemüse, um die Ballaststoffvorteile zu maximieren, bevor Sie das Steak genießen. Jede Portion sollte 170-230 g Steak mit 2 Esslöffeln Chimichurri sein.