

Minutensteaks vom Rind auf Gyros-Art mit Tzatziki

Für 4 Portionen:

Für das Tzatziki:

1 Bio-Salatgurke	0,5 Bund Dill	Salz
2 Knoblauchzehen	250 g Magerquark	150 g Sahnejoghurt
Pfeffer		

Für die Minutensteaks:

4 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	1 TL Paprikapulver, edelsüß
3 TL Oregano, getrocknet	Pfeffer	Salz
100 ml Rapsöl	8 Rinder-Minutensteaks (à 100 g)	

Außerdem:

Grillschale

Für das Tzatziki Gurke abbrausen und trocknen. Gurke, nach Belieben, streifig schälen.

Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Gurke grob raspeln und in eine Schüssel geben. Mit 1 gestrichenen TL Salz mischen und in einem Durchschlag ca. 30 Minuten abtropfen lassen.

Inzwischen Quark und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Knoblauch abziehen und fein hacken und unter die Quark-Joghurt-Mischung rühren.

Dill, Olivenöl und etwas Pfeffer unter die Quark-Joghurt-Mischung rühren.

Abgetropfte Gurken mit den Händen leicht ausdrücken und unter die Quark-Joghurt-Mischung heben.

Abdecken und bis zum Servieren kühlen.

Für die Minutensteaks Paprikapulver, Oregano und je etwas Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Öl unterrühren.

Rindersteaks einzeln in einen großen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattiereisen flachklopfen.

Hälfte der Marinade und Rindersteaks in den Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen, die Steaks kräftig durchkneten und beiseitelegen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in 1/2 cm dicke Ringe hobeln oder schneiden. Zwiebelringe in eine Schüssel geben, Knoblauch (wie beim Tzatziki) dazu reiben.

Restliche Marinade und die Knoblauch-Zwiebeln mischen. Zwiebeln in einer Grillschale 3 Minuten auf dem heißen Grill indirekt grillen. Dabei gelegentlich durchmischen.

Weitere 3 Minuten nachziehen lassen und durchmischen.

Inzwischen die Minutensteaks bei direkter starker Hitze 2 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Grillzeit wenden.

Steaks mit den Zwiebeln anrichten, Tzatziki nachwürzen und dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Martin Gehrlein am 07. August 2024