

# Steak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter

## Für 4 Portionen

### Für das Fleisch:

|                       |               |                        |
|-----------------------|---------------|------------------------|
| 3 EL Olivenöl         | Salz, Pfeffer | 2 Zwg. Zitronenthymian |
| 4 Rumpsteaks, á 180 g |               |                        |

### Für die Kräuterbutter:

|                          |                      |                  |
|--------------------------|----------------------|------------------|
| 3 Stg. glatte Petersilie | 3 Stg. Estragon      | 3 Stg. Basilikum |
| 0,5 Bund Schnittlauch    | 1 Knoblauchzehe      | 150 g Butter     |
| Salz, Pfeffer            | 1 Msp. Paprikapulver | Zitronensaft     |

### Für das Gemüse:

|                 |                  |                  |
|-----------------|------------------|------------------|
| 1 Zucchini      | 1 rote Paprika   | 1 gelbe Paprika  |
| 2 rote Zwiebeln | 1 Zweig Rosmarin | 2 Zweige Thymian |
| 3 EL Olivenöl   | Salz, Pfeffer    |                  |

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.

Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Paprikastreifen, Zucchini-scheiben, Zwiebelspalten und die Kräuterzweige in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen.

Das Gemüse auf eine Grillschale geben und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur 15 Minuten garen.

Die Steaks salzen und auf dem heißen Grill bei hoher Temperatur von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Das Grillgemüse dazu servieren.

Sören Anders am 20. September 2026