

YULIAS REZEPTSAMMLUNG



Bistec a la Criolla

800 g Butterfly oder Skirt Steak
1 El fein gehacktes Koriandergrün
1 fein gehackte Knoblauchzehe
¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
1 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

30 ml Sonnenblumenöl
1 Zwiebel in Streifen geschnitten
2 Tomaten geschält und gewürfelt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
2 Aji dulce oder ½ roter Spitzpaprika fein geschnitten
2 Lorbeerblätter
2 TI Worcestershire Sauce
1 TL Salz
½ TI gemahlener schwarzer Pfeffer

Zuerst wird die Sauce vorbereitet.

Auf dem Seitenkocher des Grills oder in einer Pfanne am Herd das Öl aufheizen und die Zwiebel und Tomaten gemeinsam mit dem Knoblauch für 2-3 Minuten anschwitzen lassen.

Die Lorbeerblätter und die Worcestershire Sauce hinzufügen und weitere 5- 7 Minuten dünsten lassen.

Für die Gewürzpaste in einer Schüssel das Gehackte Koriandergrün, den Knoblauch und den Kreuzkümmel mit dem Olivenöl und dem Pfeffer verrühren und das Fleisch damit einreiben. 10 Minuten stehen lassen.

Den Grill auf 200-220 Grad vorheizen und jede Seite 2 ½ bis 3 Minuten grillen. Dann mit Salz bestreuen und ein paar Minuten an einem warmen Ort rasten lassen.

Mit der warmen Sauce servieren.