



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Extra Hot Steakstreifen mit Grillgemüse und Knoblauch-Kräuter-Butter

- 2 TL BBQ Grillwürzmischung Extra Hot & Spicy
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz Pfeffer
- 600 g Rumpsteak oder Rinderhüfte
- 3 TL Zitronensaft
- 1 Zucchini, mittelgroß
- 1 mittelgroße Aubergine
- 2 Stück Paprika
- 1 Stück rote Zwiebel
- 80 g weiche Butter
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Extra Hot Steakstreifen mit Grillgemüse und Knoblauch-Kräuter-Butter

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36 g Fett 12 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 530 kcal Brennwert

### 1 Steak marinieren

GEFRO BBQ Grillwürzmischung Extra Hot & Spicy mit Brat- & Frittieröl und Zitronensaft verrühren. Steak damit einreiben und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

### 2 Gemüse vorbereiten

Zucchini, Aubergine, Paprika und rote Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Mit Olivenöl und etwas Pfeffer vermengen.

### 3 Kräuter-Butter anrühren

Butter mit fein gehacktem Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Bis zum Servieren kaltstellen.

### 4 Steak grillen

Steak auf dem heißen Grill je nach Dicke ca. 3-5 Minuten pro Seite grillen. Anschließend kurz ruhen lassen.

### 5 Gemüse grillen

Das Gemüse in einer Grillschale oder direkt auf dem Grill ca. 8-10 Minuten grillen, bis es leicht gebräunt ist.

### 6 Steak schneiden & servieren

Steak in Streifen schneiden und mit Grillgemüse und Knoblauch-Kräuter-Butter anrichten. Tipps & Varianten Dazu passen knuspriges Baguette, Kartoffelspalten oder ein frischer Blattsalat. Das Rezept funktioniert auch mit Schweinefilet oder Hähnchenbrust.