



Rumpsteak mit Tomaten- Oliven-Salat

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 243 kcal

Kohlenhydrate: 1 g

Proteine: 27 g

Fette: 14 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Rumpsteak (ca. 250g)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 2 TL Senf
- Grober Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 5 Grüne Oliven
- 8 Kirschtomaten
- ½ Zwiebel
- 2-3 Stängel Petersilie
- 2-3 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Olivenöl, Wasser, Senf, groben Pfeffer und Thymian vermischen.
2. Das Steak darin marinieren und für 3 Stunden ziehen lassen.
3. Oliven in Scheiben schneiden, Kirschtomaten würfeln, Zwiebel und Petersilie fein hacken und alles zusammen mit Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Fleisch auf jeder Seite kurz stark anbraten, danach 2 bis 3 Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen, je nach Belieben des Gargrades des Fleisches.
5. Rumpsteak mit Tomaten-Oliven-Salat servieren und genießen!