

Kochen

Martin Gehrlein

Mittwoch, 07.08.2024

Minutensteaks vom Rind auf Gyros-Art mit Tzatziki

Für 4 Portionen

Zutaten

Für das Tzatziki

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

Für die Minutensteaks

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

Außerdem

Grillschale

Zubereitung

1. **Für das Tzatziki** Gurke abbrausen und trocknen. Gurke, nach Belieben, streifig schälen. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
2. Gurke grob raspeln und in eine Schüssel geben. Mit 1 gestrichenen TL Salz mischen und in einem Durchschlag ca. 30 Minuten abtropfen lassen.
3. Inzwischen Quark und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
4. Knoblauch abziehen und fein hacken und unter die Quark-Joghurt-Mischung rühren.
5. Dill, Olivenöl und etwas Pfeffer unter die Quark-Joghurt-Mischung rühren.
6. Abgetropfte Gurken mit den Händen leicht ausdrücken und unter die Quark-Joghurt-Mischung heben.
Abdecken und bis zum Servieren kühlen.
7. **Für die Minutensteaks** Paprikapulver, Oregano und je etwas Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Öl unterrühren.
8. Rindersteaks einzeln in einen großen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattierisen flachklopfen
9. Hälfte der Marinade und Rindersteaks in den Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und die Steaks kräftig durchkneten und beiseitelegen.
10. 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.
11. 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.
12. Inzwischen die Minutensteaks bei direkter starker Hitze 2 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Grillzeit wenden.
13. Steaks mit den Zwiebeln anrichten, Tzatziki nachwürzen und dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.