

Hohrückensteak mit Marsalamarinade



Zubereitungszeit

15 Minuten + ca. 30 Minuten marinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 370 kcal

Eiweiss: 42 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 7 g

Tipps zu diesem Rezept

- [Frischkäsesauce mit Nüssen](#)
- [Salsa verde](#)

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Rosmarin
- 1 EL Senf
- 1 EL milder Paprika
- 2 EL rosa Pfeffer aus dem Delikatessgeschäft
- 0.5 dl Marsala
- 4 Hohrückensteaks à 180 g
- 1 TL Fleur de sel

Zubereitung

1. Knoblauch zum Öl pressen. Gut die Hälfte des Rosmarins fein hacken. Mit Senf und Paprika zum Öl geben. Rosa Pfeffer grob dazumahlen. Marsala dazugiessen und gut mischen. Hohrückensteaks beidseitig mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.
2. Fleisch aus der Marinade heben, abtropfen lassen. Bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren. Dabei gelegentlich etwas von der abgetropften Marinade mit den restlichen Rosmarinzweigen auf das Fleisch streichen. Zum Servieren mit Fleur de sel bestreuen.