Gegrillte Minutensteaks mit Spargel

Saftige Minutensteaks, knackiger grüner Spargel, Tomaten und aromatisches Pesto-Baguette – dieses schnelle und unkomplizierte Grillrezept ist perfekt für warme Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

4 Stk.	Minutensteaks vom Rind (oder vom Schwein)
500 g	Spargel grün
3 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Baguette
2 Stk.	Knoblauchzehe
25 g	Parmesan gerieben
1 Handvoll	Basilikum frisch
2 Zweige	frische Petersilie
75 ml	Olivenöl extra vergine
	Salz und Pfeffer
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für die **gegrillten Minutensteaks mit Spargel** den Grill für mittlere direkte Hitze vorheizen. Den Grillrost leicht mit Pflanzenöl einpinseln, damit nichts anhaftet. Minutensteaks kurz unter kaltem Wasser abspülen, anschließend gründlich trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitelegen. Tomaten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. **Grünen Spargel** waschen und die holzigen Enden entfernen.

2. Spargel in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, danach sofort in kaltem Wasser abschrecken.

3. Baguette in schräge Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben

schneiden. Parmesan fein reiben. Mit Basilikum, Petersilie und Olivenöl zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben großzügig mit dem Pesto bestreichen.

4. Tomatenscheiben mit der Schnittfläche nach auf den Grill legen und 8–10 Minuten grillen, dabei einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach etwa der Hälfte der Zeit Steaks und Spargel auf den Grill legen. Alles zusammen zirka 5 Minuten grillen, einmal wenden. In den letzten 2 Minuten die Baguette-Scheiben auf dem Grill von beiden Seiten knusprig rösten. Die gegrillten Minutensteaks mit Spargel, Tomaten und knusprigem Brot auf Tellern anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln, nach Wunsch mit frischen Basilikumblättern garnieren und mit Parmesanspänen bestreuen.

Tipp

Die Minutensteaks brauchen nur eine kurze Grillzeit, da sie sonst schnell trocken werden.