


# Rainer Sass | Marinierte Rindersteaks vom Grill mit Dips

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/10/08/rainer-sass-marinierte-rindersteaks-vom-grill-mit-dips](https://happy-mahlzeit.com/2021/10/08/rainer-sass-marinierte-rindersteaks-vom-grill-mit-dips)

## So grillen Sie richtig:

Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse vertragen auf dem Grill nicht immer volle Glut und starke Hitze. Verteilen Sie die

glühende Kohle aufsteigend, sodass verschiedene Hitzezonen entstehen. Braten Sie Ihr Grillgut zunächst scharf an und geben Sie es dann zum weiteren Garen auf die Fläche mit weniger Kohle. So kann nichts verbrennen, alles bleibt saftig und trocknet nicht aus.

Besondere Fleischstücke wie Steaks oder Filets erst nach dem Grillen salzen und pfeffern, am besten mit flockigem

Meersalz und frisch gemörsertem Pfeffer. So können Sie den vollen Geschmack der Gewürze genießen.

Geben Sie beim Grillen etwas frische Kräuter wie Rosmarin oder Thymian mit auf den Rost. Dadurch bekommt das Grillgut ein leicht mediterranes Räucheraroma.

## Einkaufstipps:

Das A und O für Geschmack und Gelingen ist die Fleischqualität. Beim Einkauf sollten Sie auf Freilandhaltung und gut

abgehangene Fleischstücke mit Marmorierung und Fettrand achten. Ideal sind Steaks von jungen Tieren (Färse), Ochsen oder von Rinderrasen, die nicht nur zum Melken gezüchtet werden, wie zum Beispiel Angus, Charolais, Chiana- oder Hereford-Rind.

## Tipps für das Grillen von Fleisch:

Die Steaks 1/2 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Fettränder nur anritzen, aber nicht

entfernen, da sie Aroma an das Fleisch abgeben. Steaks sollten am besten "rare" oder "medium" zubereitet werden. Das Fleisch ist dann an der Oberfläche knusprig geraten, im Kern aber noch roh oder rosa.

Die ideale Kerntemperatur lässt sich mit einem Bratenthermometer ermitteln. Man steckt es nach dem Angrillen in den

Fleischkern. Bei circa 40 bis 45 Grad ist das Steak "rare", bei circa 51 bis 56 Grad "medium" gegart. Auf das Durchbraten von Steaks sollte man möglichst verzichten. Das Fleisch wird trocken und verliert an Geschmack.

Die Steaks vor dem Grillen nur mit etwas Olivenöl bepinseln, dann auf den heißen Rost legen, einige Minuten anbraten und wenden. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Fleischstücke. Bei der Zubereitung von dickeren Steaks und

Fleischstücken mit Knochenansatz muss nach der ersten Bratphase die Hitze reduziert beziehungsweise der Abstand

zwischen heißer Kohle und Grillgut verändert werden.

Die Steaks beim Wenden nicht mit einer Fleischgabel anstechen, da sonst der Saft austreten und das Grillgut trocken werden kann.

Nach dem Garen die Fleischstücke in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft sammeln und beim Anschneiden nicht austreten kann. Die Steaks erst nach dem Garen salzen und pfeffern.

### **Garzeiten:**

Ein Filet- oder Rumpsteak mit einem Gewicht von 200 g und einer Dicke von ca. 2 – 3 cm braucht in der Regel 2 – 3 Minuten pro Seite. Dann ist es "rare". Verlängert man die Garzeit um 1 – 2 Minuten ist es "medium".

Ein Porterhouse, T-Bone oder Bistecca Fiorentina mit einem Gewicht von ca. 700 – 800 g und einer Höhe von ca. 5 cm wird zunächst von jeder Seite 2 – 3 Minuten scharf angebraten. Anschließend reduziert man die Hitze bzw. verändert den Abstand zur Grillkohle und gart das Fleischstück von beiden Seiten mindestens weitere 10 Minuten.

### **Zutaten für eine Grillmarinade:**

- Rosmarin
- Ingwer
- Limette
- Knoblauch
- Olivenöl
- Chilischote

### **Zubereitung:**

Das Grillgut vor der Zubereitung mit etwas aromatisiertem Olivenöl bestreichen. Dafür Olivenöl mit einer Zitronenhälfte, einem Stück Ingwer, einer angedrückten Knoblauchzehe, einer Chilischote und einem Rosmarinzweig in ein Glas füllen und mindestens einen Tag ziehen lassen.

Das Aroma-Öl am besten in größeren Mengen herstellen, da es über Wochen im Kühlschrank haltbar ist. Außerdem wird es aromatischer, je länger die Gewürze im Öl ziehen.

### **Zutaten für Tomaten-Dip:**

- 1/4 Liter Tomatensaft oder Tomatenpüree
- 1 EL Zucker
- 1 frische Chilischote
- 1 Maracuja
- 1 EL Himbeer-Essig
- 2 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Den Zucker in einem Topf erhitzen und karamellisieren. Sobald sich der Zucker braun färbt, den Tomatensaft hinzufügen und alles leicht köcheln lassen. Die Chilischote entfernen und zur Soße geben.

Die Maracuja halbieren und den Saft über einem Sieb ausdrücken, da die Frucht viele Kerne hat. Den Saft ebenfalls zur Soße geben. Noch etwas Himbeer-Essig hinzufügen und alles bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und das Olivenöl unterrühren. Wer den Dip etwas dickflüssiger haben möchte, nimmt statt Saft Tomatenpüree oder gestückeltes Tomatenfleisch aus der Dose. Der Tomaten-Dip passt gut zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse.

### **Zutaten für Ananas-Dip:**

- ½ Ananas
- 1 Chilischote
- 1 EL Limettensaft
- 1 – 2 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Die Ananas schälen, den harten Mittelstrunk entfernen, das Fruchtfleisch pürieren und mit den aufgeführten Zutaten pikant abschmecken.

### **Zutaten für Joghurt-Dip:**

- 500 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Senf
- 1 Chilischote

### **Zubereitung:**

Die Chilischote klein schneiden und mit Joghurt, Senf und Olivenöl mischen.

### **Zutaten für Joghurt-Knoblauch-Dip:**

- 500 g Joghurt
- 2 frische Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Limette
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Mayonnaise (aus dem Glas)
- etwas Zitronensaft
- Salz

### **Zubereitung:**

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden, bis die Zehen sichtbar sind. Zusammen mit den

Frühlingszwiebeln und der Petersilie klein schneiden und alles mischen. Unter die Joghurt und

Mayonnaise rühren. Den  
Limettensaft dazugeben. Den Dip mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Wer es pikanter mag, gibt  
noch etwas Cayenne-Pfeffer dazu.

Rezept: Rainer Sass

Quelle: Der XXL-Ostfrieze | Herd statt Pferd vom 30. April 2014