



Steaks im Caveman-Style mit Röst-Gemüse-Salat

(Zutaten für 2 Personen)

Zutaten:

2 Rib Eye Steaks (Entrecôte)
gutes natives Olivenöl
Salzflocken (z.B. Murray River Salt Flakes)
Steakpfeffer (etwas gröber)
1 Bio Zitrone
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
1 Lauch / Porree
1 rote oder weiße mittelgroße Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Rote und gelbe Paprika, Zwiebel(n) (ungeschält), den Lauch und die Frühlingszwiebeln unbehandelt in die Glut „schmeißen“. Von allen Seiten schwarz werden lassen. Von der Holzkohle etwas Asche wegpusten und die Steaks ebenfalls einfach in die Glut legen. Sie verbrennen nicht, da die glühende Kohle durch die kalten Steaks abgekühlt wird. Je nach Dicke der Steaks nach ca. 2 – 4 Minuten wenden und an einer anderen, noch unberührten Stelle der Glut ablegen. Nach weiteren 2 – 4 Minuten sind die Steaks fertig. Das Gemüse in der Zwischenzeit aus der Glut nehmen und die schwarze Haut entfernen. Das warme Innere vorsichtig etwas klein schneiden und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Die Steaks vor dem Servieren in feine Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl und Zitronenabrieb (Zeste) würzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 – 40 Minuten