

Steak No. 1 vom Grill mit Auberginenjoghurt und Tomatenröstitbrot  
(Rezept für 4-6 Personen)

4 Steak No.1 à 250-300 g  
grob gestoßener Pfeffer  
Meersalz

Vor dem Grillen den Rost gut erhitzen und kurz zuvor mit Öl abreiben.

Die Steaks zuerst mit der Fettkante auf den Rost geben und gemeinsam festhalten. Dadurch wird auch die Fettkante knusprig und das rohe Fleisch nimmt etwas Temperatur an.

Gleichfalls die zweite Seitenkante rösten, dann flach auf den Grill legen und bei hoher Anfangshitze grillen.

Sowie eine gute Röstitfarbe erreicht ist, können die Steak gewendet werden.

Nach erneutem kurzen Röstiten entweder in eine indirekte Zone oder eine Zone mit reduzierter Hitze schieben und einige Minuten nachgegart, bis zur gewünschten Kerntemperatur. Am besten mit geschlossenem Deckel.

! Als Check ohne Thermometer hilft der Fingercheck auf dem Fleisch.

Es sollte sich wie am Handballen anfühlen. Drückt man auf diesen fühlt es sich wie ROH an.

Führt man den ersten Finger und Daumen zusammen ist das Fleisch MEDIUM  
RARE

Beim zweiten Finger wird es schon etwas fester und ist MEDIUM

Kommt man zum Ringfinger ist es MEDIUM WELL also fast durch und beim kleinen Finger ist es schließlich komplett durchgegart.

Entscheiden sie also selbst welcher Garpunkt der richtige ist.

Auf dem Brett noch etwas ruhen lassen, dann das Steak aufschneiden.  
Mit etwas Pfeffer und groben Salz würzen und sofort servieren.

Auberginen-Joghurt  
(Rezept für 4-6 Personen)

1 Aubergine  
50 g Schmand  
100 g Joghurt  
1/2 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer

Die Auberginen ungeschält waschen, trocknen und mit einer Gabel an mehreren Stellen anstechen.

Auf dem Grill bei mittlerer Hitze und mehrmaligem Wenden die Auberginen garten, bis der Kern soft und weich wird.

Nun die Schale abziehen, den Strunk entfernen und die weichen Auberginen pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und kalt werden lassen.

In einer Schüssel Schmand, Joghurt, die ganz fein, kleingeschnittenen Zwiebel und Knoblauchzehen hinzufügen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Nun den Auberginen-Brei untermischen und im Kühlschrank kaltstellen bis es serviert wird.

Tomatenröstbrote  
(4-6 Personen)

300 g frisches Weißbrot  
1 große Knoblauchzehe  
2 reife Tomaten  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
grobes Salz aus der Mühle oder Fleur de sel

Das Brot in etwa 1 cm breite Scheiben oder Stücke schneiden.

Danach auf dem Grill rösten, eine Seite gut gegrillt ist ausreichend.

Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und die gerösteten Brotseiten damit abreiben.

Jeweils einige Tropfen Olivenöl über den einzelnen Scheiben verteilen, dann die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche auf den Brotscheiben ausdrücken und verreiben.

Das Fruchtfleisch kann bis auf einen kleinen Rest darüber gepresst werden. Nun die Brote mit grobem Salz bestreuen und sofort servieren.