




Petit Tender vom Grill mit Caesar Salad



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 15 min

 Marinieren: 1 Tag

 Einfach



Zutaten


für 4 Personen

- 600 g** Petit Tender vom Schweizer Rind
- 1** Bio-Zitrone
- 3 Zweige** Thymian
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL** Mayonnaise
- 2** Sardellenfilets, gesalzen, aus dem Glas
- 1** kleine Knoblauchzehe, geschält
- Salz
- 1** grosser Kopf Lattichsalat
- 40 g** Sbrinz mit Spänen
- Bauernbrot

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln) enthält ca.:

- 276** kcal
- 40 g** Eiweiss
- 13 g** Kohlenhydrate
- 13 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Petit Tender in eine Form geben. Zitrone heiss abwaschen und die Schale mit einem Zestensneider dünn ablösen. Saft auspressen und beiseitestellen. Thymianblätter von den Stielen streifen, mit den Zitronenzesten und dem frisch gemahlene Pfeffer mischen. Fleisch rundherum damit einreiben.
- 2** Den Grill für mässige Hitze vorbereiten.
- 3** Für den Salat aus Mayonnaise, Zitronensaft, fein gehackten Sardellenfilets, zerdrücktem Knoblauch, Pfeffer und Salz ein cremiges Dressing rühren.
- 4** Fleisch auf den Grill geben und unter gelegentlichem Wenden in 8–12 Minuten grillieren. In Folie gewickelt ruhen lassen.

- 5 Lattichsalat waschen, in Streifen schneiden, mit dem Dressing vermengen und mit Sbrinz bestreuen. Brot grob würfeln und auf dem Grill goldgelb rösten.
- 6 Fleisch aus der Folie nehmen, salzen, in Scheiben schneiden und mit Salat und Croûtons servieren. Dazu passen mit Paprika gewürzte Bratkartoffeln.