Petit Tender vom Grill mit Caesar Salad

Meine Wahl.

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 Zestenschneider dünn ablösen. Saft auspressen und beiseitestellen. Thymianblätter von den Stielen streifen, mit den Zitronenzesten und dem frisch gemahlenen 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.