Rindswürfel vom Grill in Whisky mariniert

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 10 min
Aktivzeit: 10 min
Marinieren: 8 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Entrecôte vom Schweizer Rind (vom Fleischfachmann in 2×2 cm dicke Würfel schneiden lassen)
1.5 dl	Whisky
3 Zweige	Thymian
1	Cantaloup- oder Honig-Melone
	schwarze Pfefferkörner im Mörser zerdrückt
	Meersalz
	Gefrierbeutel

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

210	kcal
20 g	Eiweiss
7 g	Kohlenhydrate
4 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Zubereitung

1. Rindfleischwürfel trocken tupfen und mit dem Whisky und dem Thymian in einen Gefrierbeutel geben. Diesen gut verschliessen und dabei möglichst viel Luft herausdrücken. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2. Melone mit der Schale in Schnitze schneiden und die Kerne entfernen. Rindfleischwürfel aus dem Beutel nehmen und mit den Melonenschnitzen auf dem heissen Grill bei direkter Hitze von allen Seiten grillieren – je nach Geschmack während 3–5 Minuten. Mit Pfeffer und Meersalz würzen und servieren.