


Rindswürfel vom Grill in Whisky mariniert



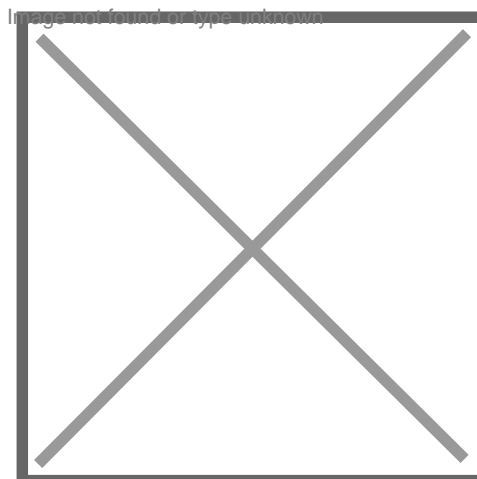
Der feine Unterschied.

 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.