

Rumpsteak karibisch

Zutaten:

4 Rumpsteaks

1 frische Ananas

2 Knoblauchzehen

1 TL Koriander

1 TL Cayennepfeffer

4 EL Rapsöl

Zubereitung:

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen, mit der Ananas und dem Koriander in den Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen, zum Schluss den Cayennepfeffer und das Öl dazugeben.

Die Rumpsteaks mindestens 6 Stunden darin marinieren.

Die Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und von jeder Seite drei Minuten grillen. Danach nochmals kurz in Alufolie ruhen lassen.

Dazu passt ein bunter Salat.

Guten Appetit!

