



## REZEPT DES MONATS Juli 2014

### Hüftsteaks vom Grill

#### ZUBEREITUNG

1. Die Steaks leicht klopfen und trockentupfen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale abreiben. Mit dem Whiskey verrühren. Knoblauch schälen und fein hacken, mit Paprika, Honig, Brühe, Senf, Cayennepfeffer und etwas Pfeffer verquirlen. Die Steaks damit einreiben, in Folie wickeln und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren.

2. Den Holzkohlengrill anheizen. Die Steaks rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und trockentupfen. Auf beiden Seiten mit ca. 2 EL Öl bestreichen, das Öl gut einmassieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Schnittflächen trockentupfen, leicht salzen und mit etwas Öl bestreichen.

3. Den Grillrost heiß werden lassen, ölen und die Steaks bei starker Hitze auf dem Rost pro Seite ca. 3 Min. grillen. Tomaten am Rand auf den Schnittflächen rösten. Steaks bei schwacher Hitze hoch über der Glut 5 Min. ziehen lassen, salzen und pfeffern.

Mit Tomaten und Baguette servieren. Dazu ein trockener Rotwein.

#### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 4 Hüftsteaks (à 200 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Whisky
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Honig, 2 EL Brühe
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 4 schnittfeste Tomaten
- Öl zum Bestreichen

Guten Appetit!



## REZEPT DES MONATS Juli 2014

### Sommer-Erbsensuppe mit Einlage

#### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Schinken in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf ohne Fett knusprig braten und herausnehmen.

3. Zwiebel, Gemüse, 1 l Wasser, Brühe, Lorbeer und nicht eingeweichte Erbsen in den Topf geben und aufkochen.

Zugedeckt 75-90 Minuten kochen, bis die Erbsen zerfallen und die Suppe sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Forelle in Stücke zupfen. Schmand glatt rühren. Suppe mit 1 Klecks Schmand, Schinken und Forelle servieren. Mit Petersilie bestreuen.

Dazu Bauernbrot und ein kühles Bier.

#### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 2 große Kartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 große Zwiebel
- 4 Scheiben Bauernschinken
- 1 EL Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g getrocknete gelbe Schälerbsen
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 150 g geräuchertes Forellenfilet
- 4 TL Schmand

Guten Appetit!