

Kalbs-Minutensteaks mit Minze, gerösteter Roter Bete, Ziegenkäse, Honig und Orangensalat
 Blogger-Café by Seidl 4.0 – Grillen und BBQ – 28.04.2022

Zutaten	Zubereitung
<p>Rote Beete:</p> <p>4 Knollen Rote Beete Salz 150 g Ziegenkäse, zerbröseln 2 EL Honig Aluminiumfolie</p>	<p>Rote Beete Knollen zunächst mit einem Messer von den Blattstielen befreien, anschließend mit kaltem Wasser abwaschen, salzen und in Alufolie einwickeln. Auf dem Grill ca. 60 Minuten bei mittlerer Temperatur rösten.</p> <p>Die Knollen aus der Alufolie nehmen, kreuzförmig einschneiden und schälen. Die rote Beete auf einem Teller anrichten, mit Ziegenkäse füllen und anschließend mit Honig beträufeln. Anschließend den Teller auf den Grill stellen und kurz überbacken.</p>
<p>Orangensalat:</p> <p>4 Nabel-Orangen 30 g frische Minze, grob gehackt 200 g Cocktail-Tomaten, geröstet Salz, Pfeffer</p>	<p>Die Orangen schälen und filetieren. Die Filets in eine Schüssel geben. Mit der grob gehackten Minze vermischen. Die Tomaten in einer Pfanne mit etwas Öl 3-4 Minuten unter gelegentlichem Schwenken anrösten und zu den Filets in die Schüssel geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.</p>
<p>Fleisch:</p> <p>4 Kalbs-Minutenteaks Olivenöl Salz Pfeffer</p> <p>10 g frische Minze, grob gehackt</p>	<p>Die Minutensteaks leicht von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, anschließend auf dem Grill bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten für ca. 3–4 Minuten grillen, bis das Fleisch rosa ist. Anschließend für ca. 2 Minuten ruhen lassen und warm halten.</p>
<p>Anrichten: Die Minutensteaks tranchieren und mit frischer Minze bestreuen, mit der gratinierten Roten Beete und dem Orangensalat servieren.</p> <p>Info: Für dieses Rezept kann die Rote Beete im Voraus geröstet werden.</p>	