



## Rumpsteak mit Parmesan-Rosmarin-Kruste

### Zutaten:

2 Rumpsteaks (je ca. 200 g)  
Grüner Spargel  
Parmesan  
Rosmarinzweige  
Selbstgemachte Knoblauchbutter  
Salz  
Olivenöl



### Zubereitung:

Rumpsteaks auf Raumtemperatur bringen, waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Mit einem Backpinsel etwas Olivenöl aufbringen. Spargel putzen, ebenso mit Olivenöl einölen und mit Meersalz bestreuen. In eine Metallschale geben und bei indirekter Hitze (200 – 230 °C) garen.

In der Zwischenzeit die Steaks salzen, ziehen lassen und von jeder Seite 30 Sekunden auf der voll aufgeheizten Sizzlezone grillen. Dann bei ca. 130 °C direkter Hitze je nach gewünschtem Gargrad auf jeder Seite ca. 5 Minuten (hängt von der Stärke des Fleisches ab) weitergrillen. Nun kommt der geriebene Parmesan mit dem gehackten Rosmarin auf das Fleisch und die Parmesankruste ist fertig, wenn der Käse verläuft.

### Besonderheit:

Rosmarin ist für uns ein klassisches Grillgewürz und harmoniert mit Rind, Geflügel, Lamm, aber auch mit Gemüse und Kartoffeln. Er regt die Verdauung an und kann Blähungen verhindern. Wer nicht gewöhnt ist, sollte erst mit ein paar Blättern beginnen. Wer keinen frischen zur Verfügung hat, der kann auch mit getrocknetem Rosmarin gute Erfolge erzielen.