

# Grillrezepte

## Gegrilltes Sirloin Steak

Anzahl: 6 Portionen

Stichworte: BBQ, Grillen, Rind, Fleischgerichte

---

|          |                             |                        |
|----------|-----------------------------|------------------------|
| 1        | Sirloin Steak von etwa 2 kg | -und 6 cm Dicke        |
| Marinade |                             |                        |
| 1/2 cup  | Öl                          | 1 Teel. Worcestersosse |
| 1/2      | Zwiebel                     | Salz                   |
| 1        | Teel. Knoblauchpulver       | Pfeffer                |

---

Das Sirloin Steak ist das größte aller Steaks und kann bei 1 bis 6 cm Dicke etwa 1,2 bis 2 kg wiegen. Es ist magerer als das Porterhouse Steak, aber ohne Lende.

Bestellen Sie das Sirloin Steak möglichst 14 Tage vorher bei Ihrem Metzger, damit es gut abgehangen ist.

Legen Sie das Sirloin Steak 24 Stunden in eine Marinade aus Öl, geriebener Zwiebel, Knoblauchpulver, Worcestersoße, Salz und Pfeffer.

Grillen Sie das Steak bei scharfer Hitze zunächst von jeder Seite 3 Minuten an, dann wird es bei mittlerer Hitze noch von jeder Seite 13 Minuten gegrillt.

Ganz zum Schluss salzen und mit Pfeffer bestreuen.

Wollen Sie dem Steak noch einen besonderen Geschmack geben, so spritzen Sie mit einer Spritze Rotwein oder Cognac an mehreren Stellen in das Fleisch.

Als Beilage dazu können Sie gebackene Kartoffeln und auf dem Grill mitgegrillte Maiskolben reichen. Sehr gut schmeckt dazu auch ein Knoblauchbrot.