

Goldene Barbecue-Sauce mit gegrillten Minutensteaks



ZUTATEN (für 4 Personen):

Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl „Heiss Braten“
- 100 ml Weißwein
- 1 Eigelb
- 1 TL scharfer Senf
- 250 ml Teutoburger Raps-Kernöl „Vielseitig“
- 1 kleine Handvoll grob gehackte frische Estragonblätter
- 4 EL Apfelessig (5% Säure)
- 1 EL Zucker
- ½ TL mittelscharfe Chilisauce
- 1 TL Meersalz

Für das Fleisch/Gemüse:

- 1 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zucchini
- 1 Packung kleine Maiskölbchen
- 1 orangefarbene Paprika
- 4 Minutensteaks à 120 g
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Raps-Kernöl „Heiß Braten“ bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung darin unter gelegentlichem Rühren 2–3 Min. dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, gut verrühren und in 2–3 Min. auf die Hälfte einkochen lassen, dabei hin und wieder umrühren. Sud abkühlen lassen. Eigelb mit Senf verrühren und tröpfchenweise das Raps-Kernöl „Vielseitig“ einrühren. Dann den abgekühlten Sud unterrühren und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Gemüse putzen und in sehr grobe Stücke teilen oder ganz lassen. Gemüse und Steaks mit Pfeffer würzen und mit dem Raps-Kernöl „Heiß Braten“ mischen. In eine Grillschale geben und über dem Feuer 5–10 Min. grillen.

Tipp: Die Sauce passt auch sehr gut zu gegrillten Scampi.

Pro Portion:

924 kcal (3870 kJ), 30,8 g Eiweiß, 78,5 g Fett, 17,7 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden und eignet sich zum Braten, Grillen und Frittieren. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.