

## Rezeptidee Mai:

### Gegrilltes Jungrindsteak mit Vanilleöl und Spargel-Melonensalat

#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Vanilleöl

1 Vanilleschote  
100 ml Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz

##### Salat

750 g weißer Spargel  
1 EL Limettensaft  
1 EL Zucker  
80 g Zuckerschoten  
1 kleine Melone, z. B. Cantaloupe  
1/2 Bund Minze

##### Dressing

1 kleine Bio-Orange, Saft und Schale

1 TL Senf, mittelscharf

4 EL Limettensaft

1 EL Ahornsirup

6 EL Rapsöl, kaltgepresst

##### Kartoffeln

80 g geräucherter Speck, dünne Scheiben

500 g Pellkartoffeln, fest kochend

1 EL Rapsöl

schwarzer Pfeffer

##### Fleisch

4 Jungrindsteaks à 160 g, Rücken oder Hüfte

1 1/2 EL Rapsöl



#### Und so geht's:

**Vanilleöl:** Vanilleschote längs halbieren und das Mark heraus kratzen. Beides mit 50 ml kaltgepresstem Rapsöl unter Rühren auf ca. 60 °C erwärmen, abkühlen lassen, Vanilleschote entfernen, mit restlichem Rapsöl verrühren, salzen.

**Salat:** Spargel schälen, Enden abschneiden, in Stücke schneiden. 1 l Wasser mit je 1 EL Limettensaft, Zucker und 1 TL Salz

aufkochen. Spargel darin knapp gar kochen, im Sud abkühlen und abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen, schräg halbieren, blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Melone schälen, halbieren, entkernen, würfeln. Minze waschen, trocken schleudern und Blätter – bis auf einige schöne Spitzen zum Garnieren – von den Stielen zupfen. Für das Dressing Orangensaft und -schale mit Senf, Limettensaft, Ahornsirup und Salz verrühren. Erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl Rapsöl unterschlagen. Salatzutaten mit Dressing vermengen, mit Limettensaft und Salz abschmecken.

**Kartoffeln:** Speckscheiben längs halbieren und ein Stück um jede gepellte Kartoffel rollen, in Rapsöl braten, salzen und pfeffern.

**Fleisch:** Fleisch abtrocknen, salzen, pfeffern, mit Rapsöl bestreichen, von beiden Seiten 3 bis 4 Min. rosa grillen, in Alufolie wickeln, kurz ruhen lassen. Fleisch mit Vanilleöl beträufeln, mit Speck-Kartoffeln und Salat anrichten und mit Minzeblättern garnieren.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

INFORMATION  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.