



# RUMPSTEAK

MIT CHILI-PAPRIKA-MARINADE & GEFÜLLTER MELONE



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**

## ZUTATEN

(für 4 Portionen)

### Chili-Paprika-Marinade

- 80 g** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Chilischote, rot
- 4 EL** Oregano
- 2 EL** Paprikapulver, edelsüß
- 150 ml** Tomatenketchup
- Salz, Pfeffer

### Gefüllte Melonen

- 2 kleine** Cantaloupe-Melonen
- 2 Kugeln** Büffelmozzarella
- 2 EL** Olivenöl
- 6 EL** Basilikumblättchen
- Schwarzer Pfeffer
- 12 Scheiben** Parmaschinken

### Steaks

- 4** Rumpsteaks
- Salz, Pfeffer

# RUMPSTEAK

## MIT CHILI-PAPRIKA-MARINADE & GEFÜLLTER MELONE

 ZUBEREITUNG  **20 Minuten**

 FERTIG IN  **30 Minuten**

### Chili-Paprika-Marinade

- 1. Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen, mit der **Chili** sehr fein hacken. Alles mit **Oregano**, **Paprikapulver** und **Tomatenketchup** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

### Gefüllte Melonen

- Die beiden **Melonen** halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen. **Mozzarella** halbieren, mit **Olivenöl** und **Basilikumblättern** vermischen. Mit **Pfeffer** würzen.
- 2. Melone** mit der Schnittfläche nach unten bei direkter starker Hitze **ca. 4 Minuten** grillen, umdrehen und an den Rand des Grills ziehen.
- 3. Mozzarella** in die **Melonenmulde** geben und **Parmaschinken** darauf verteilen.

### Steaks

- Die **Steaks** trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Bei direkter starker Hitze **2,5 Minuten pro Seite** grillen, dabei immer wieder mit der **Marinade** bepinseln.
- 2. Steaks** an den Rand des Grills ziehen und **ca. 3 Minuten** ruhen lassen. Mit der **Melone** servieren.



 **Durchschnittliche Nährwerte** pro Portion

730 **kcal** 40 g **Fett**  
64 g **Eiweiß** 28 g **Kohlenhydrate**