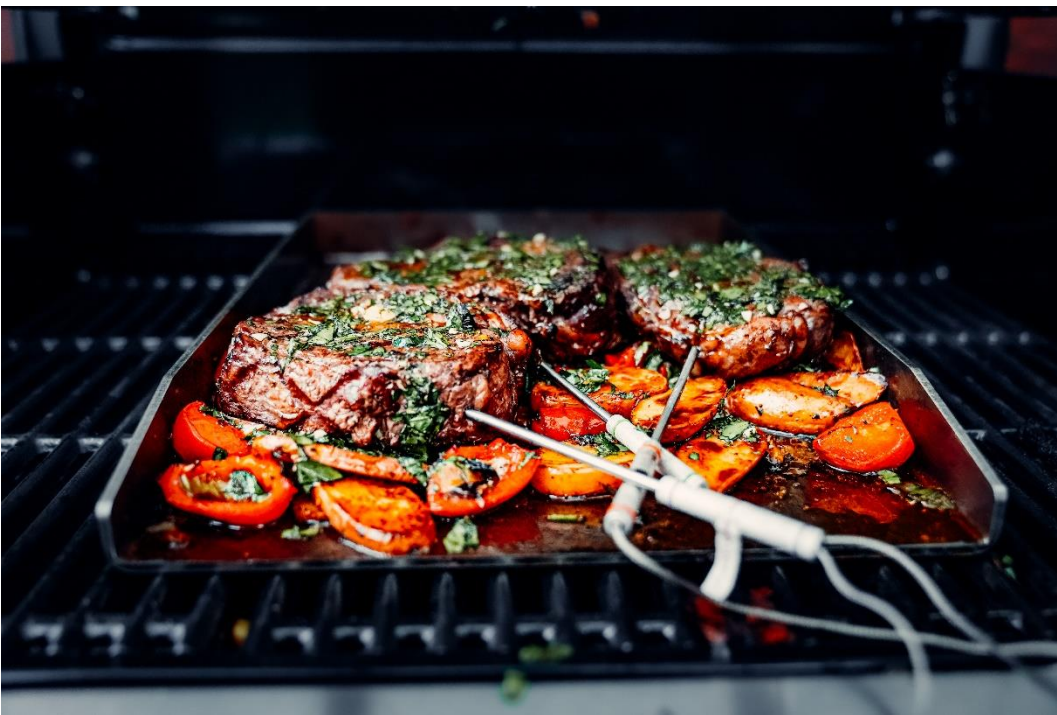




One Plancha Menü – Steak mit Gemüse –

by Joscha Bastians



Ein lockerer und leckerer Genuss von der Plancha.

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, den Porree in Ringe oder Halbringe und die Paprika nach Belieben zerkleinern
2. Die Brenner unter der Plancha voll aufdrehen
 - Bei einem 3 Brenner gerne alle 3 einschalten und bei einem 4 Brenner, die Beiden unter der Plancha
3. Die Plancha mit etwas Öl oder Fetttrennspray benetzen und nachdem sie vorgeheizt ist mit den Kartoffelscheiben belegen (Goldbraun)
4. Unmittelbar nachdem die Kartoffeln auf der Plancha liegen, werden die Steaks von allen Seiten angegrillt, gerne auf der Sizzle Zone (Hochtemperaturzone)
5. Wenn die Kartoffeln die Röstaromen eurer Wahl sammeln konnten, werden nun den Porree und die Paprika hinzugegeben, vermengt und kurz angebraten. Anschließend werden die Brenner runter reguliert, damit nichts anbrennt.
6. Das Gemüse mit dem Grillgemüsegewürz oder Salz & Pfeffer würzen und die Steaks anschließend direkt darauf verteilen
7. Den Deckel schließen und eine Deckeltemperatur von ca. 120°C anpeilen. Die Steaks sollen indirekt garen, dafür die Brenner, unmittelbar unter der Plancha, ausschalten.
8. Die Marinade: (könnt ihr auch schon 1 Tag vorher machen, damit sie mehr durchzieht)
 - Petersilie und Knoblauch fein hacken, oder den Knobi pressen
 - Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel, ordentlich vermengen

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Plancha
- Schneidebrett
- Kernthermometer/ oder Einstichthermometer
- Schüssel
- Messer
- Gewürzmühlen
- Knoblauchpresse

Zutaten: 3 Portionen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.meat-n-great.shop

Menge	Lebensmittel
3	Steaks
1kg	Kartoffeln
2	Paprika
1	Porree / Lauch
Etwas	Salz & Pfeffer ODER Grillgemüsegewürz
Etwas	Öl
Kräutermarinade	
100ml	Pflanzenöl
1 EL	Thymian
1 TL	Honig
2	Knobizehen
1 Bund	Petersilie
Etwas	Salz & Pfeffer

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: [Meat `n` Great](#)

- Dickere **Kartoffelscheiben** ins hintere Drittel der Plancha legen, dort sind die Brenner etwas heißer
- Alle **Kartoffeln** einzeln wenden, für mehr Röstaromen
- Wenn die **Steaks** direkt auf dem Gemüse liegen, können sie

9. Die Marinade anschließend über den Steaks verteilen und ein Kernthermometer einführen. Alternativ kann auch zwischendurch ein Einstichthermometer genutzt werden.
10. Bei der gewünschten Kerntemperatur nehmt ihr die Steaks jeweils vom Grill.

Die unterschiedlichen **Garstufen**, mit der zugehörigen Kerntemperatur findet ihr **HIER!**



Fleischsaft und somit Aromen abgeben

