



## *Gefülltes Rumpsteak mit Grillgemüse*

### Zutaten

600 g	Roastbeef (ohne Fettrand)
1	Zwiebel
2	kleine Paprikaschoten rot und gelb
6	mittlere Champignons
1 EL	Mehl Typ 1050
20 ccm	Weißwein Pfeffer, Paprika,
30 g	fettarmer Frischkäse
1 Zehe	Knoblauch
3	Basilikumzweige
1 Prise	Salz u. Pfeffer Minze, Meerrettich
1 Spritzer	Limetten- oder Zitronensaft

### Zubereitung

Die Zucchini waschen, Stielansatz entfernen und in 4 – 5 Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in 1/4 schneiden. Die Champignons reinigen und halbieren. Die Zwiebel pellen und achteln.

Das Gemüse grillen und danach die Hälfte in kleine Würfel schneiden (oder im Blitzhacker grob mixen), mit Weißwein mischen mit Mehl binden, Frischkäse, gehacktes Basilikum, Knoblauch und Minze unterrühren, mit Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Vom Roastbeef 4 Steaks mit Tasche schneiden, mit der Gemüsefarce ausstreichen und das restliche (in Streifen geschnittene) Grillgemüse in die Taschen einfüllen. Mit einem Zahnstocher verschließen.

Die Rumpsteaks von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen (wer es lieber durchgebraten möchte muss die Grillzeit verlängern).

### Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	238	Kilojoule	:	996
Eiweiß	:	36 g			
Fett	:	7 g			
Kohlenhydrate	:	6 g			