

Bügeleisensteak (Top-Blade) vom Schildstück

Für 2 Männer oder 4 Ladys:

Für das Fleisch:

1 Schildstück(Top Blade), (frisch oder TK) ca- 2kg schwer (**gibt's bei uns**),
Fleur de Sel (**gibt's bei uns**), frisch gemahlener Pfeffer,
Olivenöl (**gibt's bei uns**),

Das Fleisch auftauen lassen (bei TK Ware), kalt abwaschen und trocken tupfen, und so tief reinschneiden bis ein Widerstand spürbar ist. Das ist die Mittelsehne, **Bild 1 Die Muss raus!!**

Dann an der Sehne entlang das erste Steak abschneiden **Bild 2**

Dann auf der anderen Seite das gleich machen

Fleisch umdrehen und das gleiche Spiel von vorne **Bild 2**

Die kleine Sehnen auch noch entfernen **Bild 4**

In der Zwischenzeit den Grill oder Pfanne vorheizen. Backofen auf 90° C vorheizen.

Das Fleisch nun für 2 Minuten jede Seite grillen oder in Olivenöl anbraten. **Bild 5**

Nun das Fleisch für ca.7-10 Minuten in den Backofen und danach salzen und pfeffern

Dann anschneiden und genießen! Bild 6

Mit Salat oder und Pfannengemüse servieren!!

Rotwein dazu ist Pflicht!

TIPP. Hier passt natürlich einer meiner Rotweine aus Südafrika

Bild 1



Bild 2



Bild 3

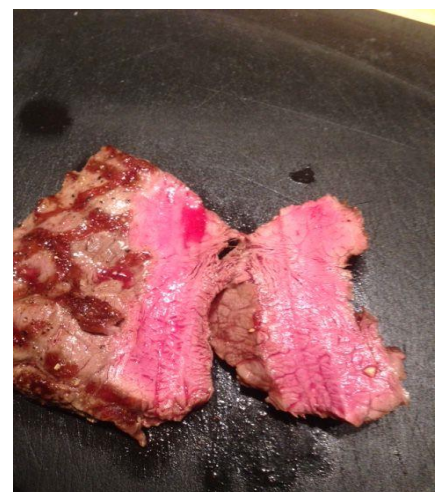


Bild 4

Bild 5

Bild 6

Das Schildstück am Stück



Verkaufsfertig in Steaks geschnitten



In meinem Olivenöl anbraten



Gleich Essen oder die Sehne in der mitte rausschneiden



Fleisch würfeln und mit meiner chilibutter durchschwenken und mit Salz Flakes würzen



Mit Beilagen deiner Wahl genießen



SCHUCK
FEINE KOST UND WEINE

