

## Bügeleisensteak ( Top-Blade) vom Bison

### Das Urvieh als mageres Steak !

**Für 2 Männer oder 4 Ladys:**

Für das Fleisch:

1 Bison Bügeleisensteak (Top Blade), (frisch oder TK) ca- 600-800g 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**