

## Picanha gegrillt oder gebraten Die Südamerikanische Spezialität!

**Für 4 Personen:**

Für das Fleisch:

1 USA Picanha, (frisch oder TK) -1200g 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, Eventuell vorhandene Sehnen wegschneiden. **Bild 1**

Das Fleisch in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden, und mit groben Salz oder Fleur de Sel bestreuen **Bild 2**

In der Zwischenzeit den Grill oder Pfanne vorheizen. Backofen auf 90° C vorheizen. Der Grill braucht sehr starke Hitze, so dass man es bei 10cm Abstand vom Grillrost mit der flachen Hand 2 Sekunden aushält. **Bild 3**  
Die Grillstäbe mit dem Pflanzenöl einreiben. Damit unser edles Teil nicht anklebt! Oder Olivenöl in der Pfanne erhitzen.

**Nun folgende Garzeit einhalten!**

Das Steak bei großer Hitze 1 Minute grillen und dann um 90° drehen( **nicht umdrehen!**) um schöne Grillstreifen zu bekommen. **Bild 3** Dann nochmals ca. 1 Minute grillen. Das Steak wenden und auf der anderen Seite genau so verfahren. (Oder in der Pfanne je Seite 2 Min. scharf anbraten) Das Fleisch müsste jetzt schon eine schöne Farbe haben. Dann das Fleisch nochmals je Seite 2 Minuten grillen oder braten. Insgesamt ca. 8-9 Minuten Kerntemperatur sollte zwischen 55-58° haben. Dann nochmals zwischen 5-10 Min in den Vorgeheizten Ofen. Das Fleisch aufschneiden. **Bild 4**

Mit Salat oder auf dem Bild mit Reis und Pfannengemüse servieren!! **Bild 5**

**Rotwein dazu ist Pflicht!**

**TIPP. Hier passt natürlich einer aus Südamerika! Mein Malbec oder Carmanere**

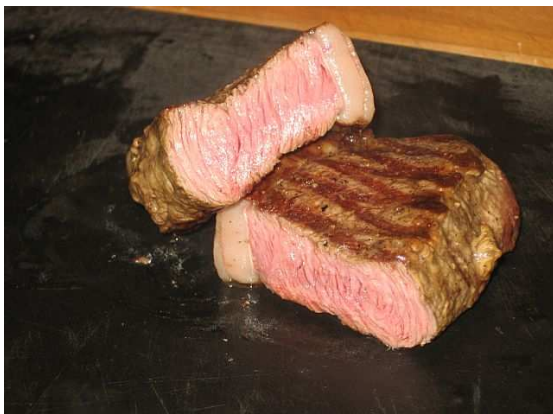
**Bild 1**



**Bild 2**



**Bild 3**



**Bild 4**



**Bild 5**