

Zubereitung eines Steaks

Für 4 Personen:

Für das Fleisch

4 Scheiben US-Beef,(Frisch oder TK) entweder von der Hüfte oder Rumpsteaks ca.3 cm dick
gibt's bei uns(je ca. 400 g), Fleur de Sel (**gibt's bei uns**), frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Olivenöl **gibt's bei uns**, 1 EL neutrales Pflanzenöl,

Schritt 1

Das Fleisch auftauen kalt abwaschen und trocken tupfen und zugedeckt 2,0 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. (Ganz wichtig)

Pfanne oder Grill vorheizen! Die Steaks rundum mit Olivenöl einreiben. Beim Grill die Grillstäbe mit dem Pflanzenöl einreiben. Nun folgende Garzeiten einhalten

Blutig (rare):Große Hitze je Seite 2 Min. **Kerntemperatur ca. 50°**

Rosa (medium): Große Hitze je Seite 2 Min.

Dann bei wenig Hitze je Seite 2-3 Min. **Kerntemperatur ca. 62°**

Durch(well done): Große Hitze je Seite 2 Min.

Dann bei wenig Hitze je Seite ca. 4 Min . **Kerntemperatur ca. 80°**

Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 5-8 Min bei 80 °

Im Vorgeheizten ruhen lassen!

Mit frischem Salat und Weißbrot servieren

Tipp!

Sie könne eine BBQ Sauce bei uns kaufen oder selber machen!

Oder nehmen Sie das beste Olivenöl das Sie bekommen können und geben Sie es über das Fleisch.

So machen es auch die Gourmets im Mittelmeerraum

