

## T-Bone Steak für Grill und Pfanne

### **Für 2 Personen:**

#### Für das Fleisch:

1 USA T-Bone Steak, ( frisch oder TK) ca.4-5 cm dick 800g-1200g schwer (**gibt's bei uns**),  
Fleur de Sel (**gibt's bei uns**), frisch gemahlener Pfeffer,  
120ml Olivenöl (**gibt's bei uns**), mediterrane Kräuter (Salbei, Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin,  
Thymian) 1 EL neutrales Pflanzenöl,

Das Fleisch auftauen lassen (bei TK Ware), kalt abwaschen und trocken tupfen und zugedeckt 2-3 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen (ganz wichtig). **Bild 1**

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 2**  
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. Das Fleisch in die Auflaufform geben und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Nun das restliche Olivenöl darüber geben und die Kräuter mit dazugeben und für 90 Minuten in den Ofen damit! Dabei 2-3 mal mit dem Kräuteröl übergießen! Kerntemperatur sollte zwischen 58-62° haben. Dann ist es Medium. **Bild 4**

Das Fleisch vom Knochen lösen, zerteilen und nochmals salzen und pfeffern  
und nochmals kurz zurück in das Kräuteröl! **Bild 5**

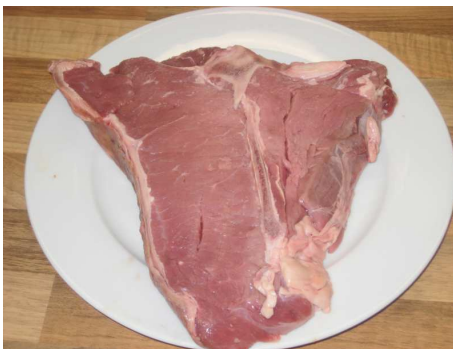
Mit Olivenöl-Erbsen servieren, und das leckere Kräuter-Fleischsaft-Gemisch mit Weißbrot austunken

**Rotwein dazu ist Pflicht!**

#### TIPP

**Man kann es auch zuerst in den Ofen schieben dann bei 58° Kerntemperatur auf den Grill!**

**Bild 1**



**Bild 2**



**Bild 3**



**Bild 4**



**Bild 5**



**Bild 6**