

T-Bone-Steak (rückwärts gegart) mit Whiskysauce

Für 2 Personen:

800-1200g USA T-Bone-Steak ca. 4-5 cm dick (gibt's bei mir),

2 Eß Olivenöl

Zum würzen

Salz und Pfeffer aus der Mühle, (oder mein Steakgewürz)

Für die Sauce

2 Eß. Whisky, 100ml Sahne, 2 Esslöffel groben Senf, 1 Teelöffel Butter

Salz und Pfeffer zum würzen

Das Fleisch über Nacht im Kühlschrank auftauen! Wenn es schnell gehen muss für 45 Min. eingeschweißt ins lauwarmer Wasser legen!

Wenn man das Fleisch bei Zimmertemperatur auftauen will, so dauert dieses ca. 6 Stunden

Das Fleisch muss Zimmertemperatur haben. Wenn man es im Kühlschrank aufgetaut hat, nochmals 2-3 Stunden außerhalb vom Kühlschrank auf Zimmertemperatur bringen!

Den Ofen auf 80° C vorheizen (Ober und Unterhitze).

Das Fleisch mit 1 Eß. Olivenöl einreiben, auf einen Teller geben und auf mittlerer Schiene 2 Stunden langsam ziehen lassen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 55°C haben.

(Kerntemperaturmesser gibt's bei mir)

Die Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben (das Öl darf nicht rauchen). Man kann auch mein Reiskeim-Öl verwenden (Hitzebeständig bis 243°C). Je Seite 2 Minuten scharf anbraten. Dann salzen und pfeffern. Das Fleisch wieder auf den Teller geben und in den Ofen damit! Kerntemperatur ca. 58°C (Medium).

In der Zwischenzeit Whisky in die Pfanne geben und den Bratensatz loskochen. Sofort die Sahne dazugeben und 2 Min. einköcheln lassen. Danach den Senf dazugeben, nochmals erhitzen und zum Schluss die Butter unterrühren, so das alles eine sämige Sauce gibt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Statt der Whiskysauce kann man auch Kräuterbutter verwenden. Dieses so genannte Rückwärtsgaren kann man auch mit dem Grill machen!

Als Beilage ! Rosmarinkartoffeln, Südafrikanischen oder USA- Rotwein(gibt's bei mir)

