

## Tri Trip gegrillt oder gebraten Schmeckt nicht nur den Amerikaner !

### **Für 4 Personen:**

#### Für das Fleisch:

1 USA Tri Trip Bürgermeistersteak, (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!**

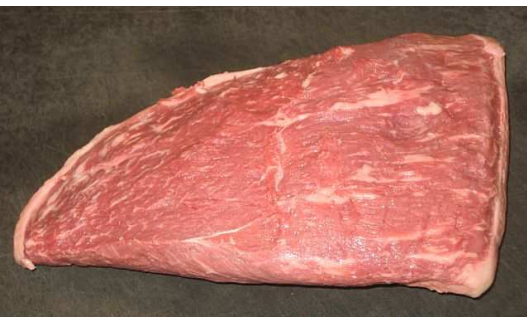
Das Steak bei großer Hitze 1 Minute grillen und dann um 90° drehen (**nicht umdrehen!**) um schöne Grillstreifen zu bekommen. **Bild 3** Dann nochmals ca. 1 Minute grillen. Das Steak wenden und auf der anderen Seite genau so verfahren. (Oder in der Pfanne je Seite 2 Min. scharf anbraten) Das Fleisch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

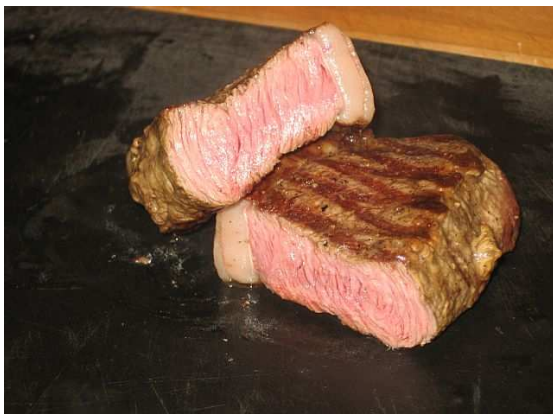
**Bild 1**



**Bild 2**



**Bild 3**



**Bild 4**



**Bild 5**