

## Perfekte Steaks

Hauptspeise

Fleischgerichte

Gartenparty

Grillen

Sommer



### ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Für ein optimales Bratergebnis, nehmen Sie das Fleisch mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank. In der Gusseisenpfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten – je nach Dicke – scharf anbraten, bis es eine knackige braune Kruste bekommt. In der Pfanne kann man etwas Pflanzenöl dazu geben. Im Ofen bei ca. 130 °C etwa 10 Minuten auf Kerntemperatur gar ziehen lassen. Vorzugsweise mit einem Thermometer die Kerntemperatur messen. Wir empfehlen Medium rare. Dies entspricht einer Kerntemperatur von ca. 54 °C. Wichtig: Nach dem Zubereiten noch mit Meersalz und Pfeffer würzen und zugedeckt 2-4 Minuten ruhen lassen.

### ZUTATEN

4 Steaks aus der Hüfte à  
ca. 200 g

Öl (optional)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Rosa Pfefferbeeren