

T-Bone-Steak – ein fettes Stück Fleisch

Die Überschrift ist nur in unserer Jugendsprache zu verstehen, das T-Bone-Steak ist somit ein „starkes“ Stück Fleisch. Da wird einem sogar die Lebenshaltung und Kultur der Amerikaner klarer, bei denen alles immer größer, dicker und stärker ist. Vielleicht ist das T-Bone-Steak tatsächlich – wie es in den USA klassisch zubereitet wird – aufgrund seiner Größe prädestiniert für den offenen Grill.

Ich habe das erste T-Bone-Steak, das ich zubereite und genieße, ganz standardmäßig auf Herd und im Backofen gegart. So ein Steak mit dem großen, t-förmigen Knochen und den zwei Fleischarten Roastbeef über und Filet unter dem Rippenstück hat schon gute 600–700 g. Rechnet man das Gewicht des Knochens – nach dem Essen allein abgewogen – von etwa 150 g davon ab, hat man tatsächlich ein dickes Pfund reines Fleisch. Es ist ein sehr edles Stück Fleisch, dem man eine besonders sorgfältige Zubereitung zukommen lassen soll. Und aufgepasst: Das Roastbeefstück braucht länger beim Braten als das Filetstück, somit wird letzteres beim einheitlichen Braten gern ein wenig trocken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, ca. 650 g
- Gewürzsalz
- Öl

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Tage | Garzeit 15–30 Min.

Das T-Bone-Steak in einer großen Auflaufform mit aromatisiertem Olivenöl – Knoblauch, Kräuter, Chili – beträufeln und zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen und eine halbe Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen.

Den Backofen auf 100 °C Unter- und Oberhitze erhitzen. Öl in einer schmiedeeisernen Pfanne auf dem Herd erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten.

Das Steak auf einem Backblech oder Rost auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und etwa 10–25 Minuten nachgaren. Zwischendurch mit einem Braten-Thermometer die Kerntemperatur des Steaks messen. Bei 52–55 °C Kerntemperatur ist das Steak rare, also noch etwas roh im Kern. Bei 55–65 °C Kerntemperatur ist das Steak medium, also innen rose. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, das Steak herausnehmen und auf einem Teller oder in einer Auflaufform mit Alufolie zugedeckt 3–4 Minuten entspannen lassen.

Dann mit dem Gewürzsalz oder alternativ mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.