

T-Bone-Steak, mit etwas Gemüse



Steak medium, mit Gemüse

Man, is' dat 'n geiles Stück Fleisch! Der zweite Versuch mit einem T-Bone-Steak, diesmal nicht wissenschaftlich fundiert in vier Schritten mit Kerntemperaturmessung, sondern einfach mit Eisenpfanne, Fett und der Fingerdruckmethode. Und es funktioniert sogar besser und schneller. Als Beigabe gibt es ein bisschen Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, etwa 700 g
- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 Champignons
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Tomate halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons vierteln.

T-Bone-Steak salzen und ölen. Eine Pfanne sehr hoch erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten für rare und jeweils etwa 3 Minuten für medium anbraten. Mit der Fingerdruckmethode prüfen, wann das Steak den gewünschten Garzustand erreicht hat. Herausnehmen, mit Pfeffer würzen und auf einem Teller entspannen lassen. Dabei mit Aluminiumfolie abdecken und warmhalten.

Im Bratenfond die Kartoffelscheiben knusprig anbraten, dann Champignons und Tomate hinzugeben. Alles ein wenig anbraten. Salzen und pfeffern. Den Bratensaft des Steaks hinzugeben und verrühren. Das Gemüse mit der wenigen Sauce neben das T-Bone-Steak geben und alles servieren.