

XXL-Steak



Leckerer Nackensteak

So stand es auf dem Kassenzettel. Genauer XXL-Grillsteak. Noch genauer XXL-Grillsteak aus Uruguay. Aber da ich das Steak im Backofen und in der Pfanne zubereite und nicht auf dem Grill, bennene ich es XXL-Steak. Ein ansehnliches Stück Fleisch. Ein Nackensteak mit 400 g.

Ich bereite das Steak erst in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen zu und gare es bei 80 Grad Celsius Umluft für etwa 30 Minuten im Backofen. Dann gebe ich es für etwas Farbe auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten in das Siedende Fett in die Pfanne.

Mein Rat: Man kann die Zubereitung auch umgekehrt durchführen, das Steak zuerst für etwas Farbe auf jeweils beiden Seiten in siedendem Fett in der Pfanne anbraten und dann in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen fertig garen.

Noch ein Rat: Man kann ein schon mariniertes Stück Fleisch verwenden oder ein unmariniertes. Letzteres muss man dann noch salzen und pfeffern.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g (mariniertes) Nackensteak
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 35 Min.

Backofen auf 80 Grad Celsius Umluft erhitzen. Steak für 30 Minuten auf den Rost in den Backofen geben. Nach 15 Minuten wenden. Herausnehmen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 1–2 Minuten für etwas Farbe im siedenden Fett in der Pfanne anbraten. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.