

# Ich hatte einmal wieder Appetit auf ein ...

... STEAK. Eigentlich würde sich da ein wirklich großes T-Bone-Steak anbieten, das zusammen mit dem Knochen auf gut 700–800 g Gewicht kommt. Aber das würde dann aufgrund des Gewichts auch gut seine 13–14 € kosten. Das ist mir etwas zu viel.

Ich habe mich daher für ein Rinder-Steak aus dem Bug entschieden, das schon mariniert ist. Glücklicherweise war dieses Fleisch bei meinem Discounter auch gerade im Angebot, so dass ich dafür nicht sehr viel bezahlte. Das Steak hat immerhin knapp 300 g. Es bringt also doch eine ganze Menge Fleisch in die Pfanne und auf den Teller, so dass es gut zu meinem großen Appetit auf Fleisch passt.

Ich bereite das Nackensteak rare zu, und der Einfachheit halber frittiere ich es auch nur 2–3 Minuten in der Friteuse. Und als Beilage gibt es dann zum anderen einfach Pommes frites, die ich ebenfalls in der Friteuse zubereite.

Jetzt würde nur noch ein wenig Kräuterbutter zu dem Steak passen, die ich aber leider nicht vorrätig habe.

[amd-zlrecipe-recipe:59]