

T-Bone-Steak



In der Pfanne ...

Dieses Jahr gibt es am Oster-Sonntag den Kracher schlechthin: Ein dickes T-Bone-Steak, ganze 500 Gramm schwer, vermutlich 400 g Fleischanteil ohne Knochen.

Das Steak stammt auch nicht von einem südamerikanischen Rind. Nein, es ist von einem Rind aus deutscher Aufzucht.

Ein T-Bone-Steak wird beim Rind aus dem Roastbeef geschnitten. Es hat eine Dicke von etwa 4 cm. Und es trägt seinen Namen wegen des T-förmigen Knochens.

Ich gebe dem Steak aufgrund seiner Dicke auf jeder Seite 5 Minuten Bratzeit, dann habe ich das Steak medium zubereitet.

Ich gebe auch keine Kräuterbutter darauf oder serviere auch keine Beilage dazu. Es gibt nur die Steaks satt, mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Salz.

Außerdem nehme ich das Steak schon 2–3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank, damit es atmen und Zimmertemperatur annehmen kann.

Das Fleisch schmeckt wirklich exzellent.

[amd-zlrecipe-recipe:331]