

Steak richtig braten

Für 4 Personen:

4 Stück Roastbeef (a 200 g) 1 EL Olivenöl 3-4 Zweige Rosmarin
2 EL Butter Meersalz, Pfeffer

Die Steaks erst kurz vorher von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen (wenn Sie längere Zeit vorab einsalzen, entziehen Sie den Steaks ihre Saftigkeit und das Fleisch kann trocken werden). In einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Olivenöl von allen Seiten braten.

Nachdem sich ringsum Röststoffe entwickelt haben, die Steaks auf einem Backgitter auf der mittleren Schiene des auf 100°C Ober-/ Unterhitze vorgeheizten Backofens bis zu einer Kerntemperatur von 54-56°C garen.

Dies lässt sich gut mit Hilfe eines digitalen Fleischthermometers überprüfen.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, Butter zusammen mit den Rosmarinnadeln in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Steaks hineinlegen und in der Rosmarinbutter aromatisieren.

Dabei die Steaks regelmäßig wenden und mehrmals mit der schäumenden Butter übergießen.

Wenn die Butter aufhört zu schäumen, die Steaks zusammen mit den inzwischen knusprigen Rosmarinnadeln aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Meersalz bestreuen und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2020