

# Das perfekte Steak

## Für 1 Person

300 g Steak (ca. 2cm)	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Butter	1 Zitrone	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Spur Öl	

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl heiß werden lassen und das Steak in die Pfanne legen. Nun das Steak nach jeder Minute wenden.

Knoblauch andrücken und nach fünf Minuten mit in die Pfanne geben, ebenfalls eine Flocke Butter, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben.

Das Steak noch eine Minute weiterbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Dann noch 2-3 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce noch mal etwas Zitronensaft in die Pfanne geben, kurz warm werden lassen und dann die Sauce über das Steak träufeln.

Steffen Henssler am 05. November 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=7qX18EdNpVk>