



CHEFKOCH.DE



## Zartes Rindersteak

### für Entrecôte oder Filet

Das Steak 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annimmt und sich die Hitze besser verteilen kann.

Eine Eisen- oder Edelstahlpfanne mit dem Fett so heiß wie möglich erhitzen. Das Steak hineingeben und von jeder Seite 1 - 2 Minuten (je nach Dicke) anbraten. Danach das Steak auf den Rost des auf 80°C vorgeheizten Backofens legen. Dort bleibt es für ca. 30 Minuten.

Durch den Drucktest den gewünschten Zustand feststellen (englisch/medium/durch). Danach das Steak für 5 - 10 Minuten auf ein Holzbrett legen und zum Schluss noch mal kurz von beiden Seiten in der Pfanne erhitzen und mit (Meer-)salz und Pfeffer würzen. Dazu passt ein grüner Salat und (selbst gemachte) Pommes.

Durch diese Methode wird das Fleisch schön zart. Aber Achtung: Kein billiges Fleisch verwenden. Das ist nicht abgehangen und voller Wasser. Idealerweise sollte es 4 - 6 Wochen abgehangen sein.

**Arbeitszeit:** ca. 10 Min.  
**Koch-/Backzeit:** ca. 30 Min.  
**Ruhezeit:** ca. 10 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 1 Portionen:

1 Entrecôte oder Rinderfilet  
(pro Person ca. 250 g)

25 g Palmfett oder Öl

Salz und Pfeffer

**Verfasser:** wummi01