

Sonstiges Rindfleisch - Steaks

Rezeptteil 1 von 2 Steaks v. flachen Roastbeef

12 Personen

<u>Menge</u>	<u>Zutat</u>
3000 g	flaches Roastbeef am Stück
	Salz und Pfeffer

Vorbereitung

1. Das Fleisch parieren (nach Wunsch), trocken tupfen und quer zur Faser in ca. 2-3 cm dicke Stücke schneiden. Beide Seiten salzen und bei 50 Grad auf einem Grillrost für 60 min. in den Backofen schieben.

Zubereitung

Kochfeld höchste Hitze: Eine unbeschichtete Pfanne so heiß werden lassen, dass Wassertropfen darauf „tanzen“.

Auf Stufe 8 runterschalten: Etwas Rindertalg in der Pfanne schmelzen und die Steaks darin rundherum scharf anbraten. Die Pfanne nicht zu voll füllen (2-3 Stück). Immer nach ca. 30 Sek. wenden bis die Steaks schön gebräunt sind. Jede Seite 2 x. Aus der Pfanne nehmen und wieder auf dem Grillrost bei **60 Grad in den Ofen.**

Bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen, herausnehmen und 10 min. ruhen lassen.