Rindssteak auf den Punkt braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 15 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4 Hohrückensteaks vom Schweizer Rind, ca. 3 cm dick
1 EL Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat und Pommes frites) enthält ca.:

353 kcal
42 g Eiweiss
0 g Kohlenhydrate
2 g Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12} sowie Zink und Selen.

Zubereitung

1. Hohrückensteaks 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Wir wollen unsere Steaks saignant und stellen dazu eine Kerntemperatur von ca. 55 °C ein.

3. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Steaks in die Pfanne legen.

4 Steaks auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt. Anschliessend Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und die Steaks nochmals 3–4 Minuten unter gelegentlichem Wenden weiterbraten.

5 Daumen und Mittelfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Steaks genauso anfühlen, sind sie perfekt saignant. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es ca. 55 °C erreicht hat.

6 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen Salat und Pommes frites.