

Dauer: Mittel

Kategorie: Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig Sommer

Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg schmeckt, Martina Höfelmaier

Zutaten

4	Rindersteaks 'a 200 g, 2,5-3 cm dick
	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Der gewünschte Gargrad kann am besten mit einem Thermometer kontrolliert werden. Hierfür den Temperaturfühler mittig im Fleisch platzieren.

2.

Die Steaks ca. 30-60 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, abgedeckt auf Raumtemperatur bringen.

3. Grill oder Grillpfanne vorheizen.

4. Für ein medium gebratenes Steak ist eine Kerntemperatur von 54-56 °C anzustreben, hierfür die Steaks pro Seite für ca. 3 Minuten am heißen Grill oder in der heißen Grillpfanne braten.

   Gargrad rare: 45 – 50 °C, medium rare: 50-54 °C, medium: 54-56 °C, medium well: 56-60 °C, Well done: 60 °C

5. Die Steaks vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und für ca. 5 Minuten rasten lassen.

   z.B. in Papier oder Alufolie eingeschlagen rasten lassen

6. Nach dem Rasten mit Salz und Pfeffer gewürzt genießen, dazu passt Kräuterbutter, Kartoffeln, Gemüse und Salat.

Jetzt regional nachkochen!

Neben den Zutaten findest du mit einem Klick auf „**Aus der Region**“ passende Anbieter – direkt von Produzenten aus dem SalzburgerLand.