

Steak vom Roastbeef



Zutaten für eine Person:

1 Steak aus dem Roastbeef, quer zur Faser geschnitten, ca. 120-150 g

1 TL neutrales Öl

1 Schuss Rotwein

20 ml kräftige Rinderbrühe

1 Ecke Butter

1. Steak mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus der Kühlung nehmen, damit es zimmerwarm wird.

2. Beschichtete Pfanne gut vorheizen und das Steak bei nicht zu großer Hitze in sehr wenig Öl ca. drei Minuten braten, bis es zu glänzen anfängt. Dann umdrehen und bei verringerter Hitze fertig braten. Kurz in Alufolie eingeschlagen ruhen lassen, erst dann nach Geschmack salzen und pfeffern.

3. Den Bratensatz mit etwas Rotwein loskochen, dann mit Rinderbrühe aufgießen und etwas köcheln lassen. Mit einer Ecke Butter aufmontieren,

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Je nach der Qualität des Fleisches können Steaks so sehr gut werden.

Ein 120 g schweres Steak ist auf Stufe 7 von 9 bei insgesamt 5 Minuten Bratdauer schon fast durchgebraten.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023