

# T-Bone Steak

## Bifteck de côtes



### Zutaten für zwei Personen:

1 T-Bone Steak (ca. 500 g)  
1-2 EL neutrales Öl  
1 größeres Stückchen Butter  
2 Rosmarinzwige  
3 Knoblauchzehen  
Fleur de sel (Meersalz)  
Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 140° vorheizen. Einen Rost in mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne.
2. T-Bone Steak Zimmertemperatur annehmen lassen. In einer sehr großen Edelstahlpfanne auf beiden Seiten in neutralem Öl anbraten, bei höherer Temperatur, jeweils 1-2 Minuten.
3. Das angebratene Steak auf den Rost legen und insgesamt ca. 45 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
4. Nach dem Garen ca. 5 Minuten ruhen lassen.

5. Inzwischen die Pfanne säubern, ein größeres Stück Butter bei eher milder Hitze schmelzen, Rosmarinzwige und geschälte Knoblauchhälften einlegen und aromatisieren lassen.
6. Das Steak nochmals auf beiden Seiten nachbraten, dabei mit der Kräuterbutter überziehen.
7. Fleisch vom Knochen lösen und quer zur Faser in Scheiben schneiden. Nach Geschmack mit Fleur de Sel salzen und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

### Hinweise:

Bei der beschriebenen Garzeit sollte das Fleisch innen noch ein wenig rosa sein.

Als Beilage wählt man zum Beispiel Kartoffelgratin und Ratatouille.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 65 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 19.01.2023