

Rib-Eye-Steak



Zutaten für 1-2 Personen:

1 Rib-Eye-Steak von ca. 300 g
1/2 EL Olivenöl

1. Rib-Eye-Steak zimmerwarm werden lassen. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einschieben, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Für eine leichtere Reinigung das Backblech mit Alufolie abdecken.

2. Das Steak in einer beschichteten Pfanne mit sehr wenig Olivenöl auf beiden Seiten je ca. 90 Sekunden anbraten. Dann auf den Rost legen und ca. 25 min nachgaren. Das Steak sollte dann innen noch rosa sein.

3. Am Tisch Salz und Pfeffermühle bereitstellen.

Man würzt sich sein Steak selbst.

Hinweise:

Dazu passen am besten Pommes frites und ein gemischter Salat.

Steaksaucen nach Geschmack bei Tisch bereitstellen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 5 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, amerikanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023