

# Gebratenes T- Bone Steak

Zutaten für 8 Personen:

8 T-Bone Steaks à ca. 300 - 400 g  
etwas Bratbutter oder Olivenöl  
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Fleischqualität ist ein sehr wichtiger Punkt bei der Wahl der T-Bone-Steaks.

Schlecht abgehangen oder zu kurz abgehangen, ist das Fleisch zäh und wird beim Braten nicht besonders schmackhaft.

Das Steak sollte minimum 300 g wiegen, weil es sonst zum geschmackvollen Braten zu dünn ist.

Nur ein zimmerwarmes T-Bone Steak garantiert beim Braten ein gutes Ergebnis.

Die Steakpfanne oder Grillpfanne erhitzen.

Die Steaks würzen und einfetten oder ölen.

Je nach Dicke der Steaks sollten sie auf beiden Seiten ca. 3 – 4 Minuten gebraten werden.

Dann sind sie innen noch rosa.

Die Steaks sollten nur einmal gewendet werden, damit sie saftig bleiben.

Die Steaks abgedeckt in einem 80°C warmen Ofen ca. 15 Minuten nachziehen lassen.

Die Steaks im Bratbutter/Olivenöl nochmals beideseitig maximal 1/2 Minute je Seite nachbraten um sie wieder zu erhitzen.

Danach die Steaks sofort ganz servieren oder entlang des Knochens auslösen, schräg in Scheiben aufschneiden und auf einer Warmhalteplatte servieren.