500 g geballte Mannes- äähhh Fleisches-Kraft …

Das rohe T-Bone-Steak

Es war mal wieder an der Zeit. Wie immer in den letzten Monaten kaufe ich einmal im Monat ein etwas teueres Steak. Rumpsteak, Hüftsteak, Entrecôte, Rib-Eye-Steak oder T-Bone-Steak.

Da diese Steaks meistens viel Gewicht haben oder ich gleich zwei davon für eine Zubereitung kaufe, reichen diese Steaks einzeln jeweils ohne Beilage für eine Mahlzeit. Einfach lecker.

Dieses Mal ist es ein T-Bone-Steak mit satten 500 g. Zieht man das Gewicht des recht großen Knochens ab, bleiben doch satte 300–400 g reines Fleisch. Schön gewürzt und gebraten ist es einfach sehr schmackhaft.

Ich kaufe diese Steaks bei meinem Discounter, der seit einiger

Zeit diverse Steak-Sorten in seinem Sortiment hat. Der Preis ist sehr gut und die Qualität der Produkte auch. Es muss nicht immer das Steak vom Bauernhof in der Nähe sein, wo man die Kuh, die das Steak liefert, mit Namen kennt und man vielleicht sogar bei der Schlachtung dabei sein kann.

Man kann dieses Steak natürlich jetzt zur Grill-Saison auch grillen anstelle es in der Pfanne zu braten. Ich habe leider weder einen Balkon noch einen Garten, wo ich einen Grill aufstellen könnte. Somit kann ich leider das Steak nicht auf einem Grill zubereiten.

Aber ich habe doch einmal recherchiert, was man im Internet so Interessantes zum Thema Grillen findet. Und bin wirklich erstaunt über die Fülle der Angebote und Informationen, die man dort findet. Besonders interessant finde ich diese Website zum Grill. Dort wird eigentlich alles zum Grillen und auch zu Grill-Geräten geschildert. Besonders interessant ist ja die Seiten zum Thema Gas-Grillen. Also wirklich sehr interessant.

Ich würze das T-Bone-Steak nur mit Kreuzkümmel, süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker auf jeder Seite.

Ich brate das T-Bone-Steak auf jeder Seite nur 3 Minuten kross an und erhalte auf diese Weise ein medium gegartes, leckeres Steak. Herrlich!

[amd-zlrecipe-recipe:397]