

Das perfekte Steak

Für zwei Personen

2 Rindersteaks à 200 g 4 Zehen Knoblauch 2 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian Olivenöl

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Auf ein Backblech etwas Olivenöl geben und die Steaks darauf legen. Den Knoblauch abziehen, halbieren und ebenfalls mit auf das Blech legen. Thymian und Rosmarin an und um das Fleisch legen und nochmals eine kleine Menge Olivenöl darüber geben.

Das Blech für 30 bis 40 Minuten in den Backofen geben.

Olivenöl in eine Pfanne geben und diese stark erhitzen. Das Steak nun je nach Dicke zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend den Thymian und Rosmarin auf einem Teller anrichten, das Steak dazugeben und servieren.

Horst Lichter am 02. April 2015