# Charolais-Steak aus dem Ofen

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Charolais Côte de Boeuf | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

## Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Ofen auf 120 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fleisch zum Temperieren min. 30 Min. vorher aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch im heißen Öl ca. 5 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Charolais kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform setzen und im Ofen ca. 20 Min. garen.

3. Charolais aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben mit Beilagen wie Brot, geröstetem Gemüse oder Bratkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende ein Küchenthermometer, um den Gargrad des Charolais zu bestimmen. Möchtest du dein Charolais rare, sollte die Kerntemperatur bei 45–51 °C liegen, für medium rare bei 52–55 °C, für medium bei 56–58 °C und für well done bzw. durch bei 60 °C. Je schwerer und größer das Charolais-Stück ist, desto länger braucht es im Ofen.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 724 kcal |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| Eiweiß | 77 g |
| Ballaststoffe | 0 g |
| Fette | 46 g |