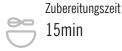


Charolais-Steak aus dem Ofen

Zeit gesamt

1h







Zutaten

für 4 Portionen

Charolais Côte de Boeuf	1 St
Öl	2 EL
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

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