

## Rindersteak aus der Grillpfanne









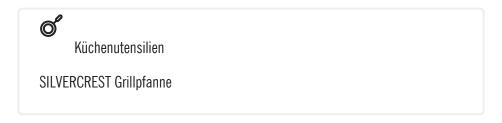
## Zutaten

für 2 Portionen

Rinder Rumpsteaks	2 St.
Sonnenblumenöl	75 ml
Rosmarin, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Meersalz	
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



- 1. Steaks ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Ku⊡hlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur bekommt.
- 2. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Steak einen Fettrand hat, diesen zuerst fu□r ca. 2 Min. am Pfannenrand kross braten. Steak mit Rosmarinzweigen und einer angedru□ckten Knoblauchzehe in der Pfanne von jeder Seite 2–3 Min. scharf anbraten. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe zuru□ckdrehen. Pfanne abdecken. Steak je nach Dicke und gewu□nschtem Gargrad 5–8 Min. sanft nachgaren lassen. Zwischendurch das Steak 1–2 Mal wenden und mit dem aromatisierten Bratfett u□bergießen.
- 3. Butter in der Pfanne zerlassen. Steak von beiden Seiten 1 Min. nachbraten und mit Butter begießen. Steak vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer wu□rzen und 3 Min. ruhen lassen, bevor es angeschnitten wird. Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	28 g