



Rezepte > Andere

Rindersteak aus der Grillpfanne

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



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



Küchenutensilien

SILVERCREST Grillpfanne

1. Steaks ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur bekommt.
2. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Steak einen Fettrand hat, diesen zuerst für ca. 2 Min. am Pfannenrand kross braten. Steak mit Rosmarinzweigen und einer angedrückten Knoblauchzehe in der Pfanne von jeder Seite 2–3 Min. scharf anbraten. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe zurückdrehen. Pfanne abdecken. Steak je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 5–8 Min. sanft nachgaren lassen. Zwischendurch das Steak 1–2 Mal wenden und mit dem aromatisierten Bratfett übergießen.
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 würzen 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