



# T-Bone-Steak vom Kalb mit Gremolata

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kalbs-T-Bone Steak	600 g
Rosmarin, frisch	10 g
Butter	4 EL
Öl	1 EL
Salz	
Bio Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivensöl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, kleine Auflaufform, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. T-Bone-Steak vom Kalb waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. In einem Topf Butter und Rosmarin auf niedriger Stufe ca. 1–2 Min. schmelzen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks salzen und von jeder Seite ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Fleisch anschließend in einer Auflaufform mit Butter und Rosmarin übergießen und mit Alufolie abgedeckt im Ofen ca. 10–12 Min. fertig garen.
3. Derweil Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein reiben oder hacken.
4. In einer Schüssel Zitronensaft, -abrieb, Knoblauch und Petersilie mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
5. Fertige T-Bone-Steaks aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen. Anschließend Fleisch vom Knochen lösen, nach Belieben aufschneiden und leicht pfeffern. Mit Gremolata und etwas von der Butter beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Kartoffelwedges oder einfach nur ein frisches Ciabatta.

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	405 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	29 g