



Gebratenes Rindshohrücken-Steak (Rib-Eye-Steak)

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 900 kcal

Zutaten

300 g Rindshohrückensteak / Ryb-Eye-Steak (mindestens 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank genommen)

1 Esslöffel einfaches Olivenöl

FrISChe Rosmarinzweige

30 g frISChe Butter

Salz, Fleur de Sel und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Pfanne auf etwas ca. drei Viertel Deiner Herdleistung über ca. 5-10 Minuten warm werden lassen. Zieltemperatur ist über 220 °C. Gleichzeitig 1-2 Teller zum Essen und einen anderen Teller im Ofen auf ca. 80 °C erwärmen.
2. Das Steak, wenn die Pfanne heiß ist, dünn mit Olivenöl benetzen und leicht mit feinem Salz salzen.
3. Das Steak pro Seite ca. 2-3 Minuten in die Pfanne legen und das Fleisch erst wenden, wenn es sich durch leichtes rütteln an der Pfanne selbst von der Pfanne löst. Jetzt das Fleisch auf den vorgewärmten Teller legen, auf dem nicht serviert werden soll, und ca. 5 Minuten im Ofen ruhen lassen. Dadurch zieht die Hitze langsam weiter ins Fleisch. Oberfläche löst. Während der Garzeit ca. 1-2 Mal wenden.
4. Die Pfanne noch mal aufheizen, aber nicht so extrem wie anfangs, sondern auf ca. 150 °C.
5. Die Butter und einen kleinen Schluck Olivenöl begeben und die Butter schmelzen.
6. Den Rosmarin in die Pfanne geben und das Steak darauflegen, anschließend das Ganze weiter aufheizen.
7. Nun die Pfanne schräg halten und das Steak mit dem heißen Fett und einem Löffel immer wieder übergießen (Fachbegriff dafür ist Arrosieren).
8. Nach 30 Sekunden einmal wenden und mit der anderen Seite gleich verfahren.

9.

Das Steak kurz auf ein Küchenpapier abtropfen, anrichten und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Auch sehr lecker ist es die Butter vom Braten noch darüber zu gießen, aber die Butter wurde hoch erhitzt und die Molke absichtlich gebräunt. Hier scheiden sich die Geister und Ernährungsziele oder Konzepte, aber probiere selbst.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)



Gut zu diesem Steak passt mein [Salat vom Rezept zum Salatdressing](#), der hier mit auf dem Bild ist, oder die knusprigen Kartoffeln.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir gerne, wie Dir das von der Hand gegangen ist oder wenn Du Fragen hast.

Was ist sonst noch wissenschaftlich beim Steakbraten?

Medium ist das Fleisch bei einer Kerntemperatur von 52-56 °C, durch bei 68-72 °C.

Erst kurz vor dem Braten salzen, das löst etwas Albumin aus dem Fleisch und hilft dabei, dass eine schöne Maillard-Reaktion (Fleischbräunung) stattfinden kann. Das ist eine komplexe Aminosäuren-Hitze-Reaktion, die bis heute noch nicht vollständig erforscht ist.

Beim Anbraten werden keine Poren geschlossen, weil das Fleisch keine Poren hat.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Gesunde Gewürze, Öle und weitere Zutaten, über die wir bereits geschrieben haben:

- Knoblauch
- Ingwer
- Hanföl
- Leinöl
- Schwarzkümmelöl
- Hanfsamen
- Hagebutten
- Zimt
- Kurkuma
- Kakao