



Die «Spinne» – Neues vom Butchers Cut

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 126 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Schlossbeindeckel vom Freilandrind ca. 250 bis 350 g (je nachdem wie es gewachsen ist, halbieren oder zuschneiden wäre schade) ca. 3 – 4 Wochen im Vakuum im Kühlschrank naß gereift etwas einfaches Olivenöl

Salz

Fleur de Sel

Schwarzer Pfeffer

20 g Weidebutter

Zubereitung

1. Den Schlossbeindeckel auspacken, mit Küchenpapier trocken tupfen, auf einen sauberen Teller legen, mit Klarsichtfolie und einem sauberen Küchentuch abdecken und ca. 2 Stunden vor direkter Sonne geschützt bei Raumtemperatur stehen lassen.

Erklärung: So bringst Du schon die Hälfte der Garzeit völlig ohne Probleme hinter Dich.

2. Eine dicke Grill- oder unbeschichtete Bratpfanne bei fast voller Hitze ca. 3 – 5 Minuten vorheizen lassen. Ein Stück Küchenpapier mit etwas Öl anfeuchten und damit die Pfanne ausreiben.

3. Warten, bis es aufhört, zu rauchen. Parallel dazu einen Teller zum Essen auf ca. 60 bis 80 °C im Ofen vorheizen.

4. Das Fleisch ganz leicht mit etwas Öl einreiben, leicht salzen und unter mehrmaligem Wenden (ca. alle 20 Sekunden) bis auf eine Kerntemperatur von ca. 38 bis 42 °C grillen.

5. Das Fleisch auf einen warmen Teller legen, die kalte Butter darauf geben und ca. 2 bis 5 Minuten stehen lassen.

6. Mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und genießen.

Wie kannst Du das variieren?

Wenn Du gutes Fleisch hast, ist hier weniger oft mehr. Ansonsten kannst Du das Fleisch auch nach Belieben marinieren, z. B. mit etwas Knoblauch-Kräuter-Öl oder auch nach dem Garen, zusätzlich zur Butter, noch etwas damit einstreichen.

Dazu passen z. B. die [knusprigen Kartoffeln](#), das [Ofengemüse](#) und ein Dip Deiner Wahl.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline