

## Rindshohrücken-Steak

**Zutaten:** (für 4 Personen)

- 4 Rindshohrücken-Steaks, je ca. 3 cm dick
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- frischer Rosmarin oder Thymian
- 4 kleine Butterstückli à je ca. 20 g
- Fleur de sel

### **Zubereitung:**

Das Fleisch am Vortag grosszügig salzen und in Klarsichtfolie eingewickelt im Kühlschrank lagern.

Die Steaks zwei Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Mit Haushaltspapier gut trockentupfen.

Das Olivenöl in einer Gusseisenpfanne erhitzen, bis es so flüssig wie Wasser wird. Je zwei Steaks ins heisse Öl geben. Auf beiden Seiten je gut 1 Minute auf höchster Stufe anbraten.

Die Hitze jetzt auf mittlere Stufe stellen und die zwei Steaks weitere 3 bis 4 Minuten (unter gelegentlichem Wenden) anbraten, bis sie rundum schön Farbe angenommen haben.

Jetzt mit Hilfe des Hand-Drucktests schauen, ob die Steaks «à point» gebraten sind. Heisst: Die Fingerspitzen (Daumen und Ringfinger) zusammenführen und dann mit dem Zeigfinger der anderen Hand auf den Daumenballen drücken. Fühlt sich das Steak etwa so weich an, wie der Daumenballen, ist das Steak perfekt «à point» gebraten.

Die Steaks auf Alufolie geben. Mit «Fleur de sel» bestreuen. Je ein Stücklein Butter und ein oder zwei Zweiglein Rosmarin oder Thymian auf die Steaks legen, mit Pfeffer würzen. Die Steaks in Alufolie eingeschlagen ca. 6 Minuten an der Wärme ruhen lassen. Die restlichen zwei Steaks, wie oben beschrieben, zubereiten und am Schluss auch an der Wärme ruhen lassen.



Schweizer Radio  
und Fernsehen

Die Steaks quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und auf vorgewärmten Tellern servieren.