

Rindersteak

Anleitungen Steak braten (inkl. Ofen)

- Das Steak mindestens 20 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es vor dem Braten Zimmertemperatur hat.
- den Backofen schon auf 160 Grad vorheizen
- Eisen-Pfanne auf dem Herd vorheizen und Öl in die Pfanne geben, nicht zu viel Öl, damit die Steaks schön braun werden
- Fleisch beiderseitig jeweils 2 Minuten dunkel anbraten
- Steak in den vorgeheizten Backofen stellen, abdecken und 10 Minuten stehenlassen (dann dürften die Steaks medium sein)



Überblick über die Garzeiten des Steaks im Ofen

Rumpsteak (250g)

Der Klassiker unter den Steaks. Normalerweise wird hier eine Scheibe des Roastbeefs vom Rinder-Rücken verwendet. Nach dem "Steak braten" sollte es für die folgende Garzeit bei 160°C in den Ofen:

Rare: 5 Minuten, **Medium:** 7 Minuten, **Well done:** 12 Minuten

Hüftsteak (250g)

Das Hüftsteak ist ein Steak aus der Rinderhüfte. Es werden meist 2-3 Zentimeter dicke Scheiben von 150-250 Gramm genommen.

Rare: 5 Minuten, **Medium:** 7 Minuten, **Well done:** 12 Minuten

Entrecôte (300g)

Das Entrecôte ist ein Steak aus dem Zwischenrippstück des Rinds. Traditionell hat das Fleisch ein Gewicht von 350-500 Gramm und ist ca. 5 Zentimeter dick.

Rare: 5 Minuten, **Medium:** 7 Minuten, **Well done:** 12 Minuten