

Steak

Für 1 Steak a 300 Gramm

Für die Pfeffermarinade:

½ TL Madagascar Pfeffer

½ TL Tasmanischer Bergpfeffer

½ TL Szechuan Pfeffer

½ TL Schwarzer Pfeffer

1 TL Salz

Weiteres

1 Schalotte

3 halbe Knoblauchzehen

Butter

Frischer Rosmarin und Thymian

Für die Pfeffermarinade alle Pfeffersorten mit dem Salz fein mörsern. Das Steak 20 Minuten vor dem marinieren aus dem Kühlschrank nehmen so das es Raumtemperatur annehmen kann. Das Steak mit der Pfeffermarinade marinieren und in einer Heißen Pfanne goldbraun von beiden Seiten anbraten und anschließend im Backofen bei 110°C Grad etwa 10 Minuten (je nach Größe des Steaks) rosa grillen. In einer Pfanne der Butter schmelzen lassen, Knoblauch, Schalotten und frische Kräuter dazugeben und goldbraun anrösten. Das Steak aus dem Backofen holen 5 Minuten ruhen lassen und dann in der Pfanne mit der Butter leicht übergießen damit alle Geschmacksstoffe vom Fleisch aufgenommen werden können.

Viel Spaß und gutes Gelingen beim Nachkochen.