

Rezept

Costata mit Knoblauchöl

Ein Rezept von Costata mit Knoblauchöl, am 23.05.2026

Zutaten

1 kg Costata (ersatzweise T-Bone-Rindersteak)	2 EL Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 120 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Costata trocken tupfen, die Fettseite grob einschneiden. Sonnenblumenöl in einer großen (gusseisernen) Grillpfanne erhitzen. Darin das Costata bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. sehr scharf anbraten. Erst wenden, wenn sich das Fleisch vom Pfannenboden löst. Dann das Steak auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Nach der Hälfte der Zeit das Fleisch wenden. Da es tropft, am besten eine hitzebeständige Platte auf den Ofenboden stellen.
2. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Mit dem Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren das Costata auf ein großes Holzbrett legen – so kann sich jeder das Stück abschneiden, das ihm am liebsten ist. Dazu gibt's das Knoblauchöl, mit dem man das Steak beträufelt. Außerdem schmecken dazu ein Tomatensalat.