

Rezept

# Lendensteaks vom Rind

Ein Rezept von Lendensteaks vom Rind, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>4 Scheiben</b> Rinderlende (je 2 1/2-3 cm dick und etwa 180 g schwer, heißen auch Rumpsteak)	<b>2 EL</b> Öl
	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad). Die Fleischscheiben mit Küchenpapier gut trockentupfen. Falls das Fett am Rand noch dran ist, mit einem Messer einschneiden (nicht ins Fleisch schneiden!), damit es sich beim Braten nicht zusammenzieht und das Fleisch sich aufbiegt.
2. Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen, das Öl dazugeben, dann die Hitze leicht reduzieren. Lendensteaks einlegen und 1 Minute braten, umdrehen und noch einmal 1 Minute braten. Steaks aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.
3. Pfanne vom Herd ziehen und die Butter darin schmelzen lassen. Die Steaks wieder einlegen, mit Butter beschöpfen und in der Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben. Nach Geschmack 3 (rare), 4 1/2 (medium) oder 6 (well done) Minuten garen.
4. Steaks in Alufolie wickeln, 2-3 Minuten ruhen lassen. Dann auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.