

Rezept

Ribeye-Steak rückwärts gegart

Ein Rezept von Ribeye-Steak rückwärts gegart, am 27.04.2024

Zutaten

2 Rib Eye Steaks (à 400 g, 4 cm dick)	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian
3 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 36 g F, 41 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 120° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und als Tropfschutz auf den Ofenboden stellen. Steaks rundum mit je 1 EL Öl einreiben und mit je ½ TL Salz und 2-3 Prisen Pfeffer würzen. Auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. garen.
2. Knoblauch samt Schale mit der flachen Seite eines Küchenmessers zerdrücken, Thymian waschen und trocken schütteln. Eine Pfanne erhitzen, restliches Öl (2 EL) hineingeben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite in ca. 1 Min. kräftig braun anbraten. Die Butter zugeben und bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Knoblauch und Thymian zufügen und die Steaks ca. 1 Min. weiterbraten, dabei kontinuierlich mit der Bratbutter übergießen. Wenden und nochmals ca. 1 Min. mit Butter übergießen.
3. Die Steaks auf ein Schneidebrett legen, abdecken und ca. 5 Min. ruhen lassen. Dann in 1 cm breite Streifen schneiden und auf vier Tellern anrichten.