

Rezept

# T-Bone-Steak vom Grill

Ein Rezept von T-Bone-Steak vom Grill, am 15.10.2024

## Zutaten

<b>ca. 1,3 kg</b> T-Bone am Stück (Rind)	<b>8 Zweige</b> Rosmarin
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>1</b> Bio-Orange
<b>1-2</b> Knoblauchzehen	<b>3 Scheiben</b> Ingwer (ca. 15 g)
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>1 Prise</b> Chiliflocken
<b>1 Prise</b> Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Spicknadel
großer, gut verschließbarer Gefrierbeutel	Holzkohlegrill
Fleischthermometer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Bis zu 3 Tage vor dem Essen das Fleisch trocken tupfen und falls nötig von Sehnen befreien. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. 5 Zweige mithilfe einer Spicknadel waagrecht durch das Fleisch ziehen.
2. Von den restlichen Rosmarinzwiegen die Nadeln abstreifen. Zitrone und Orange heiß abwaschen und gründlich trocken reiben. Mit einem Sparschäler die Schale dünn abschälen.
3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer ungeschält in Stifte schneiden und mit Knoblauch, Zitruschalen, Rosmarinnadeln, Olivenöl und Chiliflocken mischen.
4. Das Fleisch in den Gefrierbeutel legen und die Marinade zugeben. Den Beutel gut verschließen und vorsichtig durchkneten. Im Kühlschrank 1-3 Tage marinieren und jeden Morgen und jeden Abend einmal sanft durchkneten.
5. Am Tag des Essens den Grill für indirektes Grillen vorbereiten. Dazu die Kohlen oder Briketts an den Seiten aufhäufen und anzünden. Sobald sich eine Ascheschicht darauf gebildet hat, das Fleisch aus dem Gefrierbeutel nehmen und abtupfen. Mit Zucker und Salz würzen und auf dem Rost direkt über der Glut von jeder Seite 5 Min. braun angrillen.
6. Das Fleisch in die Mitte des Rosts schieben, sodass es bei indirekter Hitze in ca. 20 Min. fertig garen kann. An die dickste Stelle ein Fleischthermometer einstecken. Das Steak ist fertig, wenn es eine Kerntemperatur von 58° erreicht hat.

7. Das Steak vom Grill nehmen, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und auf einem Holzbrett servieren. Das Fleisch direkt am Tisch in Scheiben schneiden.