

Rindersteaks



ZUTATEN

- 600 g Beiried (oder 3 Steaks a 200 g)
- 2 EL Öl
- Würzmischung oder Marinade

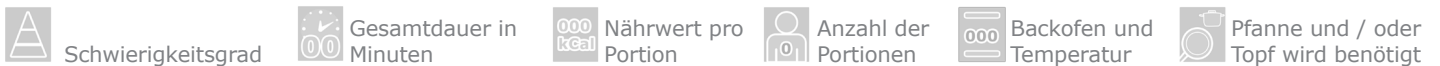
Zubereitung

1. Ofen auf 110°C (keine Umluft) vorheizen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die gewürzten oder marinierten Steaks im heissen Öl beidseitig ca. 3-4 Minuten braten, herausnehmen und auf einen Teller setzen. Ca. 10 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Tipp

Steaks nie mit einer Gabel oder einem spitzen Gegenstand anstechen oder umdrehen, da sonst der Fleischsaft austritt und Steaks zäh werden können.

Maßeinheiten: Stk. = Stück Pkg. = Packung EL = Esslöffel TL = Teelöffel kg = Kilogramm dag = Dekagramm
g = Gramm l = Liter cl = Zentiliter Prise = ca. eine Messerspitze 344 kcal = 1438 kJ



Bei diesen Werten handelt es sich um ungefähre Angaben.