



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

T-BONE-STEAK MIT SCHWARZER KNOBLAUCHBUTTER UND GRÜNEN BOHNEN



HAUPTZUTAT

Fleisch

ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

PORTIONEN

2

Dieses Gericht sieht so gut aus, wie es schmeckt. Es wird den Gästen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

ZUTATEN

- 1 x 600 g T-Bone-Steak, bei Raumtemperatur
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Würzen
- Olivenöl, zum Beträufeln
- 100 g Butter
- 8-10 schwarze Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- ein paar Zweige Rosmarin, gehackt
- 120 g grüne Bohnen, blanchiert
- 10 g geröstete Pinienkerne
- Senf, zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1) Die Steaks mit einem Papiertuch trocken tupfen. Auf beiden Seiten gut mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.
- 2) Eine Le Creuset Signature Bratpfanne 28 cm auf hoher Hitze erwärmen. Das Steak mit einer Zange aufnehmen und mit der Fettseite direkt in die heiße Pfanne legen und diese knusprig und goldbraun anbraten.
- 3) Das Steak bis zum gewünschten Garpunkt auf beiden Seiten braten.
- 4) Während des Bratens, die Butter, den Rosmarin und den in Scheiben geschnittenen schwarzen Knoblauch in die Pfanne geben. Das Steak wiederholt mit der heißen Butter begießen, um den besten Geschmack und eine perfekte Kruste zu erhalten. Das Steak aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.
- 5) Die blanchierten Bohnen in der warmen, aromatisierten Butter in der Pfanne schwenken. Aus der Pfanne nehmen, in eine Servierschale geben, würzen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.
- 6) Das Steak in Scheiben schneiden und mit der restlichen Butter bestreichen und dem schwarzen Knoblauch garnieren.

Tipp: Schwarzer Knoblauch ist fermentiert und gereift. Er hat einen sehr ausgeprägten süßlich-würzigen Geschmack, der dem fertigen Gericht eine zusätzliche Umami- Nuance verleiht.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset; www.lecreuset.com