






T-Bone alla Fiorentina

Anzahl Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: 

 = leicht
 = mittel
 = schwer
 = sehr schwer



Zutaten:

- 2 T-Bone Steaks
- 1 Bund Rucola
- 5 EL Olivenöl
- 1 Bund mediterrane Kräuter
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die T-Bone Steaks ca. 1 Std. vor dem Grillen oder Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
- Grill oder Pfanne kräftig einheizen.
- Die Kräuter und den Rucola waschen.
- Rucola beiseite stellen und die Kräuter fein hacken.
- Die Kräuter mit dem Olivenöl mischen und auch zur Seite stellen.
- Die Steaks von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und dann auf den Grill oder in die Pfanne. Jede Seite 2 min anbraten, danach auf dem Grill weiter indirekt grillen oder bei mittlerer Hitze in der Pfanne zum gewünschten Gargrad.
- Die Steaks danach mit dem Kräuteröl in Alufolie wickeln und 10 min ruhen lassen.
- Auf Teller anrichten und mit Rucola und Parmesan servieren.



Bemerkungen:

Zu diesem Gericht passt ein toskanischer Rotwein und Ciabatta oder Pizzabrot.

Guten Appetit!