

T-BONE-STEAKS

REZEPT

VORBEREITUNG
20 MINUTEN

ZUBEREITUNG
10 MINUTEN

TOTAL
30
MINUTEN

MENGE
6 STÜCK



Kennen Sie das T-Bone-Steak noch? Der absolute Bestseller der Steak- und Grillrestaurants ist wieder gross im Kommen! Zu Hause können Sie dieses coole Stück Fleisch natürlich auf Ihrem Big Green Egg zubereiten. Mit anderen Worten: Laden Sie einfach ein paar Freunde ein und legen Sie einen Vorrat aus einigen schönen Steaks und Weinflaschen an. Es wird Zeit für eine Party mit T-Bone-Steaks!

Für ein ordentliches T-Bone-Steak muss man schon eine gehörige Menge verspeisen können, vor allem, wenn dazu noch weitere Gerichte aus dem EGG serviert werden. Daher ist das Steak perfekt zum Aufteilen geeignet. Grillen Sie nicht alle Steaks auf einmal, sondern in mehreren Schritten im Verlauf des Mittags oder Abends. Schneiden Sie dann das/die Steak(s) in Scheiben und servieren Sie sie als eine Art Snack. Zwischendurch können Sie eventuell Beilagen zubereiten. So ist der Tisch immer wieder mit neuen Köstlichkeiten gefüllt.

ZUTATEN

T-BONE-STEAKS

* 4 T-Bone-Steaks von ca. 750 g (gut 2,5 cm dick)

VORBEREITUNG

Die Holzkohle

(<https://www.biggreenegg.eu/ch/produkte/zubehoer/premium-holzkohle>) im

Big Green Egg anzünden und zusammen mit dem

Gusseisenrost

(<https://www.biggreenegg.eu/ch/produkte/zubehoer/gusseisenrost>) auf

250 °C erhitzen. Inzwischen die Anzahl der Steaks, die gleich zubereitet werden sollen, aus dem Kühlschrank holen. Den

Rest noch im Kühlschrank liegen lassen.



ZUBEREITUNG

1. Die T-Bone-Steaks mit Salz bestreuen und auf den Rost legen. Den Deckel des EGGs schliessen und das Fleisch ca. 2 Minuten grillen. Die Steaks dann um 90 Grad drehen und weitere 2 Minuten grillen, sodass ein schönes Grillmuster entsteht.
2. Die Steaks wenden und nochmals grillen wie oben beschrieben, sodass das Fleisch an beiden Seiten ein schönes Grillmuster erhält und die Steaks eine Kerntemperatur von ungefähr 52 °C (medium-rare) haben. Nach jedem Schritt den Deckel des EGGs schliessen.
3. Die Steaks ein paar Minuten ruhen lassen. Das Fleisch in appetitliche Scheiben schneiden und nach Geschmack mit Pfeffer sowie eventuell mit noch etwas Salz bestreuen.

TIPP

Sind Sie ein echter Fleischfan und lieben Sie den puren Geschmack? Dann sollten Sie Dry aged T-Bone-Steaks wählen. Diese Steaks sind meist 21 bis 28 Tage gereift, wodurch sich der Feuchtigkeitsanteil im Fleisch verringert hat und das Fleisch

aromatischer schmeckt. Ein weiterer Pluspunkt: Trocken gereiftes Fleisch ist (noch) zarter.

MEDIUM-RARE ODER ...

Wenn Sie mehrere Gäste haben, garen Sie Rindersteaks immer am besten medium-rare. Damit treffen Sie den Geschmack aller Gäste wahrscheinlich am ehesten. Sie möchten eine andere Kerntemperatur ausprobieren? Dann sehen Sie einmal auf der folgenden Tabelle nach.



Rare	48-50 °C
Medium rare	51-53 °C
Medium	54-57 °C
Medium-well	58-62 °C
Well done	> 63 °C

WIE DAS FLEISCH NOCH WÜRZIGER WIRD

Ein gutes T-Bone-Steak braucht im Prinzip nur Pfeffer und Salz. Aber wenn Sie zur Abwechslung mal einen anderen köstlichen Geschmack bevorzugen, mischen Sie doch etwas fein gehackten Knoblauch mit Rosmarin und Olivenöl und bestreichen Sie Ihre Steaks vor dem Grillen damit.

DAS SERVIEREN SIE ALS BEILAGE

Auch wenn das T-Bone-Steak noch so gut schmeckt – eine schmackhafte Beilage findet immer grossen Anklang. Bereiten Sie zum Beispiel eine grosse Schüssel Coleslaw (Krautsalat), etwas Tomatentapenade und Chimichurri zu. Auf Ihrem EGG können Sie [Gemüse grillen](https://www.biggreenegg.eu/ch/inspiration/rezepte/gegrillter-blumenkohl-knollensellerie-und-aubergine) (https://www.biggreenegg.eu/ch/inspiration/rezepte/gegrillter-blumenkohl-knollensellerie-und-aubergine), beispielsweise grünen Spargel und Zucchinischeiben. Dazu rösten Sie Kirschtomaten und garen einige leckere [Hasselback-Kartoffeln](https://www.biggreenegg.eu/ch/inspiration/rezepte/geroestete-hasselback-kartofeln-mit-kraeuterol) (https://www.biggreenegg.eu/ch/inspiration/rezepte/geroestete-hasselback-kartofeln-mit-kraeuterol), die Sie vor der Zubereitung mit Knoblauch-Rosmarinöl bestreichen. Mit [Bauernbrot](https://www.biggreenegg.eu/ch/inspiration/rezepte/ungeknetetes-brot) (https://www.biggreenegg.eu/ch/inspiration/rezepte/ungeknetetes-brot) und einem guten Olivenöl wird die T-Bone-Steak-Party dann perfekt abgerundet.



BEEFSTEAK AM KNOCHEN

Seinen Namen verdankt das T-Bone-Steak dem t-förmigen Knochen. An der einen Seite des Knochens befindet sich ein feines Entrecôte (eine dünne Lende) und an der anderen ein Tournedos (Rinderfilet). Der kleinste Teil ist das Tournedos. Dieses ist etwas saftiger als das Entrecôte, das wiederum aromatischer schmeckt. Nun können Sie diese Beefsteaks natürlich auch einzeln, ohne Knochen, kaufen und grillen. Doch der Knochen verleiht dem Fleisch während der Zubereitung einen besonders intensiven Geschmack, und selbstverständlich wirkt ein echtes T-Bone-Steak auch viel eindrucksvoller.



