

Hüftsteak mit Zitronenpfeffer

Steak au poivre citronné



Zutaten für zwei Personen:

2 Hüftsteaks á 130-150 g

Zitronenpfeffer

1/2 EL Olivenöl

1. Hüftsteaks Zimmertemperatur annehmen lassen.

2. In einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze die Steaks auf beiden Seiten braten, ohne sie vorher zu salzen.

Alternative Garmethode:

1. Backofen auf 130° vorheizen. Rost auf mittlerer Schiene einhängen, Backblech als Fettpfanne unterschieben.

2. Hüftsteaks in der Pfanne kurz anbraten, dann auf den Rost im vorgeheizten Backofen legen, etwa 20-30 Minuten, je nachdem, wie rosa das Fleisch noch sein soll.

Hinweise:

In gut sortierten Supermärkten mit Fleischabteilungen bekommt man Hüftsteaks manchmal schon mit Zitronenpfeffer.

Sonst Zitronenpfeffer selber machen, siehe eigenes Rezept in der Rubrik Grundrezepte.

Das Bild zeigt Hüftsteak mit Pommes frites, Bohnensalat und gemischtem Gemüse auf mediterrane Art.

Die fehlende Sauce wird ausgeglichen, weil die Gemüsebeilagen sehr saftig sind.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min (nur Fleisch), Hauptspeise, Fleisch, Rind, französisch