

T-Bone Steak mit Kartoffelstampf

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten + 55 Min. Warmhaltezeit

Zutaten für 6 Personen

2 T-Bone-Steaks (frisch vakuumiert)
Salz
Frischer Pfeffer

1 kg mehlig Kartoffeln
Salz
Schale einer Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 EL gemischte gehackte Kräuter
(Basilikum, Petersilie, Thymian,
Rosmarin)
4-6 getrocknete Tomaten in Öl
1 Handvoll schwarze Oliven
ca. 80 ml Olivenöl



Zubereitung:

Vor dem Grillen das vakuumierte Fleisch 55 Minuten bei 55° warm halten. Dafür in einem großen Topf Wasser erwärmen, Sous Vide Stick einhängen, Fleisch hineingeben und Temperatur halten.

Grill auf mittlere Hitze bringen.

Die Beutel mit dem Fleisch aufschneiden, eventuellen Fleischsaft abgießen und die Fleischstücke trocken tupfen.

Das Fleisch von jeder Seite 40 bis 50 Sekunden grillen. Auf eine Platte geben und 10 Minuten zugedeckt rasten lassen. Übertreibt es nicht mit dem Braten und Grillen, ihr verpasst sonst den idealen Garpunkt.

Garstufe	Temperatur	Garzeit
English	50 ° C	50 min.
medium	55 ° C	55 min.
well done	60 ° C	55 min.

Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und grob schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 15. Minuten weich kochen. Tomaten trocknen und klein würfeln, Oliven entkernen und klein schneiden, Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Mit dem Olivenöl, der Zitronenschale und den Kräutern mischen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Grob zerstampfen, das Öl mit allen Zutaten untermischen und mit Salz abschmecken und warm stellen.

Weinempfehlung:

Kräftiger Rotwein

Kochabend:

24. Juni, 2017 / Egon