



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | August 2017

Gegrilltes Rib Eye

von der Holsteiner Färse mit Fenchelsaat, Zitrone und Rosmarin

von Erik Gehl aus dem Hotel Waldesruh am See



Zutaten für vier Personen

- 1 kg Rib Eye, etwa fünf bis sieben Zentimeter dick
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Steak-Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Zweige Rosmarin mit weichen Nadeln
- 3 EL Olivenöl
- etwas Meersalz

Zubereitung

Fenchelsaat und Steak-Pfeffer in einer kleinen Pfanne rösten, abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. Die Zutaten mit dem Abrieb der Zitrone und dem Olivenöl vermengen und das Rib Eye im Ganzen darin für zwei bis drei Stunden bei Raumtemperatur marinieren.

...weiter auf Seite 2

Nach dem Marinieren das Steak trocken tupfen und bis zu einer Kerntemperatur von 50 Grad (medium) bis 55 Grad (medium well) grillen. Anschließend vom Rost nehmen und vor dem Schneiden etwa drei Minuten ruhen lassen, damit nicht so viel Fleischsaft austritt. Mit einem scharfen Messer schräg tranchieren und mit Meersalz würzen.

Guten Appetit!