

Rinderrückensteak

Perfect Cooking

Einfach zum perfekten Ergebnis.

(ca. 10 Portionen Hauptgang)



Zutaten

1,5 kg Rinderrücken geputzt,
Fleur de Sel, Pfeffersteakgewürz
Olivenöl
Küchengarn

Zubereitet

im Bosch Dampfbackofen

Zubereitung

1

Das Fleisch in 4-5 cm hohe Steaks schneiden und mit einem Küchengarn binden. So wird das Steak in Form gebracht und wir erhalten eine bessere Kontrolle über die Garstufe.

2

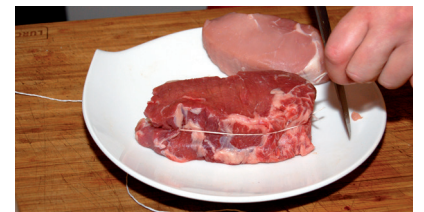
Mit Fleur de Sel und Pfeffersteakgewürz würzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute scharf anbraten. Geben Sie das Fleisch nun auf einen Rost, darunter die Universalpfanne und stecken Sie den Bratenthermometer in die Mitte des Steaks.

3

Geben Sie den Rinderrücken bei 180 °C Ober/Unterhitze in den Backofen. Da Ihr Steak auf dem Rost liegt, bekommt es von allen Seiten die gleiche Hitze und kann mit dem PerfektRoast optimal rosa gebraten werden. Das Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von ca. 52 °C garen, dieser Vorgang dauert etwa 10-12 Minuten.

4

Wenn Sie die Kerntemperatur erreicht haben schalten Sie den Ofen aus und lassen das Schweinefilet noch ca. 10 Minuten rasten. In dieser Phase sollte Ihr Fleisch bis ca. 60 °C Kerntemperatur steigen, somit haben Sie ein perfekt gegartes Rinderfilet.



www.bosch-home.at



BOSCH
Technik fürs Leben