

Tomahawk-Steak (rückwärts gegart) Für Grill o. Pfanne **Die perfekte Methode wenn Gäste kommen**

Für 4 Personen:

2 Tomahawk Steak ca. 4-5 cm dick (gibt's bei mir),

5 EB. Olivenöl

Zum würzen

Salz und Pfeffer aus der Mühle,

Mediterrane Kräuter

Salbei, Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Chili

Sollte das Fleisch gefroren sein! Das Fleisch über Nacht im Kühlschrank auftauen! Wenn es schnell gehen muss für 45 Min. eingeschweißt ins lauwarme Wasser legen!

Das Fleisch aus der Verpackung nehmen abspülen, und mit Küchenpapier abtupfen!

Den Backofen auf 90° C vorheizen (Ober und Unterhitze).

Das Fleisch mit 1 EB. Olivenöl einreiben, in eine Auflaufform geben, und die Kräuter dazu geben. Im Backofen auf mittlerer Schiene 90 Min. ziehen lassen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca.50° - 55°C haben.

(Kerntemperaturmesser wäre nicht schlecht)

Sollten die Gäste noch nicht da sein, oder Ihr mit den Vorbereitungen noch nicht fertig sein:

Dann den Ofen auf 70° zurückdrehen, das Fleisch mit Alu-Folie abdecken. Bei dieser Temperatur gart das Fleisch nicht nach, und man kann es bis zu 1 Stunde so warm halten!

Man kann das Fleisch jetzt in der Pfanne oder auf dem Grill machen!!

Die Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben (das Öl darf nicht rauchen). Man kann auch mein Reiskeim-Öl verwenden (Hitzebeständig bis 243°C). Je Seite 2 Minuten scharf anbraten. Dann salzen und pfeffern. Oder denn Grill, richtig anheizen, Grillstäbe einölen, und auf beiden Seiten ca. 2-3 Min. scharf angrillen!
Das Fleisch bleibt super saftig, und die alle werden begeistert sein!!!

Tipp Rückwärtsgaren kann man auch mit dem Grill (Smoker) machen!

Als Beilage ! Rosmarinkartoffeln, Kräuterbutter, Salat Rotwein(gibt's bei mir)

