

nannte „blanke“ Pfanne kann aus Edelstahl oder aus Gusseisen sein.

Für zwei bis drei Personen:

1 dickes Steak aus der Rinderlende, möglichst mit Fettschicht von ca. 400 g, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 1 kleiner Rosmarin-zweig, 1 Lorbeerblatt, 1/2 Chilischote.

Zum Servieren: Salz (fleur de sel), Olivenöl

Wenn man das Fleisch nicht sofort zubereiten möchte, nach dem Einkauf aus dem Papier nehmen, mit Küchenkrepp sauber wischen, auf beiden Seiten mit etwas grob gemahlenem Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl rundum einreiben. Den Rosmarinzweig, das Lorbeerblatt und die längs halbierte Chilischote darauf betten und das ganze Stück fest in Klarsichtfolie wickeln. So verpackt kann man das Steak an kältesten Ort im Kühlschrank drei, vier Tage aufbewahren. Zum Braten das Fleisch zwei Stunden vorher aus dem Kühlschrank holen, auspacken und Zimmertemperatur nehmen lassen. Die leere Pfanne schließlich so stark erhitzen, dass die Handfläche, die man in 10 cm Abstand darüber hält, die Hitze spürt.

Etwas Salz auf die Fläche streuen, auf der das Fleisch nun zu liegen kommt, das Steak sorgfältig abtrocknen und darauf betten. Zuerst eine knappe Minute auf der Fettseite, dann auf der einen Seite, den Herd ausschalten, und eine noch knappere Minute auf der anderen Seite scharf braten.

Das Steak dann mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern, lose in ein ausreichend großes Stück Backpapier wickeln, dabei auch die Kräuter einpacken, und zum Nachziehen für 20 bis 30 Minuten in den 90 ° (Heißluft) bis 100 ° (Ober- und Unterhitze) warmen Ofen legen.

Zum Servieren das Fleisch mit einem scharfen Messer schräg – auf den Faserverlauf achten! – in dünne Scheiben schneiden. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit fleur de sel bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und dazu einen kleinen Salat servieren.

Für eine kleine Sauce, falls man das Steak nicht auf einem Salat servieren will:

TAGLIATA ODER

DAS PERFEKTE SUPERSTEAK

Tagliata bedeutet: Nicht jeder bekommt eigenes Steak auf den Teller, sondern ein doppelt dickes Steak wird nach allen Regeln der Kunst gebraten und dann anschließend in Scheiben geschnitten. So machen es die Italiener. Denn: Je dicker ein Steak ist, desto saftiger bleibt es. Man braucht nicht nur ein Stück wohl abgehangenes Fleisch, sondern auch eine unbeschichtete Pfanne. Die Beschichtung wäre nämlich bald hinüber, wenn die Pfanne ein paar Mal so stark erhitzt wurde, wie es nötig ist, um ein Steak richtig zu braten. Diese sog-