

Italienische Rezepte

Bistecca alla Fiorentina - MARINIERTES GEGRILLTES STEAK

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Carne, Italien, Rind, Secondo

3/4 cups Olivenöl

1/4 cup Weinessig

2 Essl. Frische Petersilie,
- möglichst glattblätt
- fein gehackt

1/2 Teel. Feingehackter Knoblauch

1/2 Teel. Getrocknetes Oregano

1 kg Lendensteak (evtl. mehr)

- (Filetstück, 2 1/2 cm

- dick geschnitten)

Salz

Man wählt eine flache, feuerfeste Form, in der das Steak bequem Platz hat. Darin werden Olivenöl, Essig, Petersilie, Knoblauch und Oregano vermischt. Das Steak in diese Marinade legen und so lange darin wenden, bis das Fleisch gut damit bedeckt ist. Das Steak muss bei Zimmertemperatur mindestens 4 Stunden in der Marinade liegen. Die Grillvorrichtung so heiß wie möglich vorwärmen und das Fleisch aus der feuerfesten Form nehmen. Die Marinade weg gießen. Das Steak mit Papiertüchern abtrocknen und 8 cm von der Heizquelle entfernt etwa 4 Minuten auf jeder Seite grillen, bzw. bis es dem Geschmack entsprechend durchgebraten ist. (Man kann es mit dem Finger prüfen : wenn das Fleisch leicht nachgibt und sich weder weich noch fest anfühlt, ist es innen leicht rosa). Auf eine vorgewärmte Schüssel legen und vor dem Aufschneiden salzen.