



In diesem Kapitel zeigt sich die internationale Küche unserer Schulen. Gerichte die als Hausmannskost ebenso wie zu einem Essen mit Gästen serviert werden können.

T-Bone-Steak

für 2 Personen

Zutaten:

- 1 T-Bone-Steak, 3 cm dick (etwa 600 g)

MARINADE

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Whisky oder Sherry
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 EL ÖL

470 kcal/1965 kJ pro Person

Zubereitung:

Den Fettrand mehrmals einschneiden, damit sich das Fleisch beim Grillen nicht wölbt. Zutaten für die Marinade vermischen, das Fleisch damit einreiben und 1/2 Stunden marinieren.

Grill auf 220–250° C vorheizen, Fleisch auf den Rost legen. Zuerst bei starker Hitze auf beiden Seiten anbraten, damit sich die Poren schließen, dann bei reduzierter Hitze (190–200° C) fertiggrillen. Das Fleisch mehrmals mit Marinade beträufeln. Die Grillzeit beträgt je nach gewünschtem Gargrad (blutig, rosa, durch) 7–10 Minuten auf jeder Seite.

Garprobe machen. Die Fingerdruckprobe ist ein beliebtes Hilfsmittel: Stark blutiges Fleisch ist elastisch, blutiges federt stark, rosa gebratenes federt leicht und ganz durch gebratenes ist unelastisch. Ist der gewünschte Gargrad erreicht wird das Fleisch mit einem Messer vom Knochen gelöst und anschließend schräg in Scheiben geschnitten.

Beliebte Beilagen sind z.B. Kräuterbutter, Folienkartoffeln mit saurer Sahne, gebackene Zwiebelringe, Grilltomaten und Salat.

Ein traumhaftes Mahl
so herrlich duftend
so deftig und zart
Ein traumhaftes Mahl
so saftig und rosa
so würzig und fein
Ein traumhaftes Mahl
so herrlich duftend