

# T-Bone-Steak

Mit dem Rezept für T-Bone-Steak schlagen die Herzen von Steakliebhabern mit Sicherheit höher. Im Handumdrehen zubereitet, an lauschigen Sommerabenden ein Genuss!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 8 min

**Gesamtzeit:** 18 min



## Zutaten

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 4 TL   | <a href="#">Salz</a>    |
| 2 TL   | Paprikapulver           |
| 1.5 TL | <a href="#">Pfeffer</a> |
| 1 TL   | Zwiebelpulver           |
| 1 TL   | Knoblauchpulver         |
| 1 TL   | Cayennepfeffer          |
| 1 TL   | Koriander               |
| 1 TL   | Kurkuma                 |
| 4 Stk. | T-Bone Steaks           |

## Zubereitung

1. Für das T-Bone-Steak als erstes den Grill anheizen, auf hohe Hitze bringen und den Grillrost gut einölen. Dann in eine flache Schüssel Salz, Paprika, schwarzen Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Koriander und Kurkuma geben, alles gut miteinander vermischen.
2. Nun jedes Steak mit der Würzmischung einreiben, dabei beachten, dass die komplette Fleischscheibe bedeckt ist.
3. Anschließend die Steaks auf den Grill legen und jede Seite für etwa 3-4 Minuten grillen. Danach ist das Steak je nach Stärke medium-rare. Vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen und gleich servieren.

## Tipp

Das T-Bone-Steak schmeckt auch besonders gut, wenn anstatt Zwiebel- und Knoblauchpulver, frische Zutaten verwendet werden. Diese dazu schälen, ganz fein hacken und in die Gewürzmischung geben. Der Geschmack wird noch mal intensiver, wenn das Fleisch über Nacht in der Gewürzmischung mit etwas Olivenöl mariniert.