Sirloin-Steak

Ein richtig zubereitetes Sirloin-Steak ist ein wahrer Gaumenschmaus - mit diesem Rezept ist das gar nicht schwer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 10,4 h



Foto: Matthew Mendoza

Zutaten

1 Stk.	Sirloin-Steak
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Essig
Nach Belieben	Öl
1 Prise	Knoblauchpulver
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Italienische Kräuter
2 TL	Öl (zum Anbraten)

Zubereitung

1. Für das **Sirloin-Steak** zu Beginn das Fleisch unter kaltem, fließendem Wasser reinigen und mit Küchenkrepp trockentupfen, anschließend in einen Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss legen. Aus Essig, Öl und beliebigen Gewürzen eine Marinade anrühren und das Steak im Beutel damit übergießen. Den Beutel verschließen, noch einmal gut schwenken, damit das Fleisch rundum mit der Marinade bedeckt ist. Den Beutel in den Kühlschrank legen und das Ganze einige Stunden (am besten über Nacht) durchziehen lassen.

2. Eine Stunde vor der eigentlichen Zubereitung das Steak aus dem Kühlschrank nehmen, auf einen Teller legen, mit der Marinade aus dem Beutel übergießen und eine Stunde bei

Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend etwas Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur gut erhitzen. Erst dann das Steak in die Mitte der Pfanne legen und anbraten. Nach etwa 20 Sekunden wenden und auch die andere Seite anbraten, sodass sich auf beiden Seiten eine schöne Kruste bildet.

3. Nun wird das Steak alle 30 Sekunden gewendet, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Faustregel für ein mittelgroßes Steak: rare (roh) jeweils 90 Sekunden auf beiden Seiten (gesamt 3 Minuten); medium-rare 2 Minuten auf beiden Seiten (gesamt 4 Minuten); medium 2,5 Minuten auf beiden Seiten (gesamt 5 Minuten); well done (durch) 3 Minuten auf beiden Seiten (gesamt 6 Minuten).

4. Nach der Bratzeit das Steak aus der Pfanne heben, auf einen Teller setzen und noch 3 bis 4 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft gut verteilen kann. Anschließend mit beliebigen Beilagen servieren.

Tipp

Werden mehrere Sirloin-Steaks gebraten, ist darauf zu achten, dass diese nicht zu eng nebeneinander in der Pfanne liegen. Besser zwei Pfannen nehmen oder die Steaks nacheinander braten.