

# T-Bone-Steak gegrillt

Aufgepasst: Das Rezept für ein T-Bone-Steak gegrillt lässt Männerherzen höher schlagen, denn hier gibt es Fleisch pur!

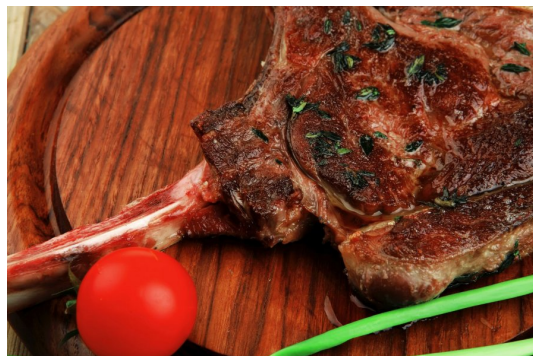
**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 4,1 h

**Gesamtzeit:** 4,5 h



## Zutaten

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 4 Stk.  | T-Bone Steaks                 |
| 2 EL    | Olivenöl                      |
| 1 TL    | Pfefferkörner (Szechuan)      |
| 1 TL    | Pfefferkörner (Grüne)         |
| 1 TL    | Pfefferkörner (Schwarz)       |
| 1 EL    | Meerrettich                   |
| 2 Stk.  | <a href="#">Knoblauchzehe</a> |
| 1 Prise | Meersalz                      |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a>       |

## Zubereitung

1. Um ein **T-Bone-Steak gegrillt** zu servieren, zunächst den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit den Pfefferkörnern, Meerrettich, Salz und Olivenöl im Mörser grob zerstoßen.
2. Steaks abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit der Knoblauch-Meerrettich-Paste bestreichen und zugedeckt mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Etwa 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und unmittelbar vor dem Grillen die Marinade vorsichtig abtupfen. Die Steaks dann auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.
4. Vom Grill nehmen und 3-5 Minuten ruhen lassen. Dann noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## **Tipp**

Zum T-Bone-Steak gegrillt schmeckt ein knuspriges Baguette und frischer grüner Salat.