

Menu

„BULLS & BEARS“ T-BONE STEAK AUF PEPERONATA

FÜR 4 FLEISCHLIEBHABER

- 4 T-Bone Steaks
- 6 Paprika: grün, gelb, rot,
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL neutrales Öl
- 30 ml Aceto Balsamico,
- Salz
- weißer Pfeffer
- Oregano
- 3 EL Olivenöl

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, die Stiele und die Kerne entfernen, Paprika in grobe Stücke schneiden.

Die Paprika mit dem Oliven-Öl, den ganzen Knoblauchzehen und den klein geschnittenen Tomaten im Backofen etwa 10 Minuten weich braten.

Nun noch die gegarten Schoten nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Zum Schluss die T-Bone Steaks einfach von beiden Seiten ca. 4 Minuten in Öl scharf anbraten.

Die Steaks schmecken besonders gut, wenn man sie „medium“ serviert!

Das Fleisch wird noch zarter und saftiger, wenn Sie die gebratenen Steaks vor dem Servieren für etwa vier Minuten stehen lassen. Nach Belieben würzen.

Tipp

Als Beilage passen
original Baked Potatoes mit
Sour Creme.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!