

# Caveman Steak



## Anwendungsmöglichkeit

Für gute Steaks ab 3 – 4 cm.

## Zutaten

Rezept klassisch

Basisrez. Verfein. Alternative Zutaten

Rezept klassisch	Basisrez.	Verfein.	Alternative Zutaten
<b>3 alte Kohlekörbe</b>		<b>B</b>	
<b>gute Briketts</b>	<b>A</b>		
<b>gutes Holz oder Holzkohle</b>	<b>A</b>		
<b>Steaks 4-6cm dick</b>			
<b>Pfeffer / Salz</b>			

**A** **Basisrezept** \* ist unbedingt notwendig, fester Bestandteil des Rezepts

**B** **Verfeinerung** \* kann man bei Bedarf weglassen

## Zubereitung

- Aus den Kohlekörben einen ca. 10cm hohen Metallring basteln (Optional)
- Den Boden mit einer Schicht heißer Briketts bedecken
- Eine Schicht gutes Holz oder Holzkohle darauf legen und geduldig abbrennen lassen (keine zu großen Stücke verwenden)
- Komplett durchglühen lassen, bis es leicht zerfällt (immer wieder mit Fön oder Heißluftfön nachhelfen)
- Die Steaks binden und pfeffern und bei ca. 65°C im Backofen oder Grill auf die gewünschte Kerntemperatur hochziehen
- Die Glut mit einem Fön oder großen Tablett von der Asche befreien
- Das Steak für ca. 2-4 Minuten pro Seite darauf legen
- Beim Wenden das Steak nicht wieder auf die gleiche Stelle legen, da diese etwas abgekühlt ist

## Mein Tipp

Entstehen zu viele Flammen, wenn die Steaks auf der Glut liegen, den Deckel darauf und kurz warten. Beim Wenden der Steaks am besten mit zwei Grillzangen arbeiten, falls etwas Kohle am Steak hängen bleibt.

## Was passiert?

Die Glut ist so heiß, dass beim Auflegen des Fleisches sofort Wasser verdampft und mit dem Fett des Steaks eine dünne Schicht bildet. Dadurch klebt es nicht an der Kohle und bräunt. Im Grill machen wir nur die Kruste. Das eigentliche Garen findet im Vorfeld (Spielwiese) statt.

**André Greuls Koch- &Grillschule**

im Romantik Hotel & Restaurant Fürstenhof, Stethaimerstraße 3, 84034 Landshut  
www.hotel-fuerstenhof-landshut.de info@hotel-fuerstenhof-landshut.de