

# Grillrezepte

## Gegrilltes T Bone Steak

Anzahl: 1 Person

Gattung: Grillen, BBQ, Gewürze, Fleisch, Rind,

---

1	T-Bone-Steak, ca. 400-500 g	1	Pfirsichhälfte
6	Räucherspeck-Scheiben		-aus der Dose
1	Zwiebel	1 Essl.	Butter oder Margarine
1	Knoblauchzehe		Salz
1	Paprikaschote, rote		Pfeffer
1/2 Pack.	Perlzwiebeln		-frisch gemahlen

---

Reiben Sie das Fleisch zunächst mit Öl ein und lassen Sie es ein bis zwei Stunden ziehen. Danach wird es ringsum mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut. Lassen Sie es von beiden Seiten etwa 4 bis 7 Minuten auf dem Grill brutzeln und überstreuen Sie es erst dann mit Salz.

Während das Fleisch auf dem Rost gegrillt wird, braten Sie den Räucherspeck in einer Pfanne aus. Nehmen Sie den ausgelassenen Speck aus der Pfanne und stellen ihn warm. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und in feine Würfel gehackt.

Zerlassen Sie in einer Pfanne einen Esslöffel Butter und geben Sie die fein geschnittenen Würfel hinzu. Dünsten Sie sie glasig. Die Paprikaschote schneiden Sie auf und entfernen die Körnchen. Die gewaschene Schote in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Pfirsichhälfte abtropfen lassen und ebenso in feine Streifen schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben. Alles zusammen muss nun auf kleiner Flamme gut durchschmoren. Dann das T-Bone-Steak in die Mitte der Pfanne legen - vorher den Pfanneninhalte etwas beiseite legen - und mit den warmgestellten Speckscheiben belegen.

Das Steak in der Pfanne servieren.