



# Kurzgebratenes

Schnell und einfach zubereitet

---

Garzeit ca 1 Stunde, je nach Größe des Teilstückes und nach gewünschter Garstufe  
(English, Medium Rare oder Well Done)

---

## Zutaten

Teilstücke, die sich besonders zum Kurzbraten eignen:

- Lende
- Hüfte
- Filet
- Steaks wie T-Bone, Porter House oder Entrecôte

Grobkörniges Salz  
Kräuterbutter

## Zubereitung

**01**

Das Fleisch bereits 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, es soll Raumtemperatur bekommen. Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen.

**02**

Benutzen Sie eine Pfanne aus Eisen oder Gusseisen. Braten Sie das Fleisch von allen Seiten scharf an und stellen es anschließend mit der Pfanne in den Ofen (Vorsicht, keine Pfannen mit Kunststoffgriffen etc.). Die Garzeit richtet sich hierbei nach der gewünschten Garstufe. Wenn Sie die Temperatur verringern und die Garzeit verlängern wird das Fleisch noch zarter.

**03**

Packen Sie das Fleisch vor dem Servieren in ein Stück Alufolie und lassen es noch einige Minuten ziehen. Anschließend etwas Salz und Kräuterbutter darauf – fertig.