



# ANGUS STEAK

---

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 6 Stück Bio Angus Beiriedscheiben
- 2 TL Bio Hof Mayer Gewürzmischung oder mit Salz und Pfeffer
- 1 Stück Rosmarin
- 5 EL Pflanzenöl bzw. Butterschmalz

## MÖGLICHE BEILAGEN:

Pommes frites oder Potato Wedges, blanchierte Fisolen im Speckmantel oder saisonales Gemüse

## BRATZEIT:

Je nach dicke der Fleischscheiben 2-5 Minuten

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 90° vorheizen. Das Beiried eine halbe Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank geben, von den Häuten und Sehnen befreien. Das Öl auf dem Herd in einer flachen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, damit sich die Fleischporen rasch schließen. Bratzeit pro Seite variiert mit der Dicke der Fleischscheibe. Pro Zentimeter circa eine Minute Bratzeit je Seite. Den Rosmarin während dem Braten auf das Fleisch legen. Das Beiried nach beendiger Bratzeit fünf Minuten im abgeschalteten Backofen bei geöffneter Tür ruhen lassen. Nach Belieben den Bratenfond mit einigen Esslöffeln Wasser lösen und extra dazu reichen.

*Gutes Gelingen wünscht*

*Bio-Hof  
Mayer*

---

Karl Mayer - Bio-Landwirt aus Überzeugung  
[www.bio-hof-mayer.at](http://www.bio-hof-mayer.at)