

Das T-Bone Steak

Das **T-Bone Steak** hat seinen Namen vom Knochen, der immer mit dem Steak serviert wird und die Form eines T annimmt. Es handelt sich dabei um eine Wirbelsäule; das T-Bone Steak selbst ist ein Stück aus der Hochrippe des Rinds. Es gilt als klassische Grillade und darf auf dem echten Barbecue-Fest nicht fehlen. In der EU durfte es zwischen 2002 und 2005 nicht verkauft werden, als BSE noch ein akutes Problem war – inzwischen jedoch sind T-Bone Steaks wieder erhältlich und vollkommen ungefährlich.



T-Bone Steaks – Klassiker auf dem Grill

Das T-Bone Steak wird auch als Porterhouse Steak bezeichnet und gilt als eins der größeren, schwereren Steaks. Durch seinen Filetanteil ist es sehr hochwertig, die feine Fettmarmorierung macht es auch besonders geschmacksintensiv, denn Fett fungiert im Rindersteak als Geschmacksträger. T-Bone Steaks dürfen auf dem Grill jedoch keinesfalls fehlen – vor allem dann nicht, wenn es sich um ein klassisches US-Barbecue handelt. Es wiegt zwischen 400 und 600 g und macht dadurch jeden noch so starken Mann satt.

Wie werden T-Bone Steaks zubereitet?

Die Zubereitung eines T-Bone Steaks ist nicht allzu schwer. Da das Steak recht groß und dick ist, sollte es 7 Minuten bei hoher Hitze auf den Grill, wenn es medium gewünscht ist. Eine Minute weniger oder mehr lassen es englisch oder durch werden. Anschließend wird das Steak vom Grill genommen und in Alufolie eingewickelt. Etwa die doppelte Zeit sollte es dann wieder auf den Grill, allerdings auf mittlerer Hitze. Während die hohe Hitze dazu dient, die Fleischporen zu schließen und den Fleischsaft

im T-Bone Steak zu halten, ist die mittlere Hitze dazu gedacht, das Steak gar werden zu lassen und die volle geschmackliche Bandbreite zutage zu fördern.