



## Wagyu Rinder Braten mit Niedrigtemperatur garen:

### Zubereitung:

#### **1:**

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei nur 70 Grad garen bis das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat.

Hinweis: Das kann, je nach Bratengewicht, etwa 6-8 Stunden dauern.

**Tipp:** Niemals mit einer Gabel etc. in das Fleisch stechen und nur wenig wenden (Fleischzange verwenden).

#### **2:**

Erst danach von allen Seiten in wenig Butterschmalz, kurz und sehr heiß in der Pfanne dunkelbraun von allen Seiten anbraten.

#### **3:**

Fleisch im Backofen noch ruhen lassen damit es nicht kalt wird bis die Soße in der Pfanne fertig ist.

**Salz und Pfeffer sind als Gewürz völlig ausreichend! Für viele sind aber Gewürzmischungen sehr wichtig, deshalb hier einige Vorschläge:**

### Gewürzmischung 1:

1 EL	Rosmarin	1 EL	Basilikum
2 EL	Lorbeer	2 EL	Koriander
2 EL	Thymian	2 EL	Brauner Zucker
2 EL	Paprikapulver	1 EL	Senf
1 EL	Knoblauch	2 EL	Geschroteter Pfeffer

Kräuter fein hacken und alles miteinander vermengen. Die Steaks mit Gewürz einreiben und über Nacht in Folie durchziehen lassen.

### Gewürzmischung 2 – Knoblauch Kräuter Marinade:

40 g	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
4 EL	Gehackte Petersilie	1 EL	Gehacktes Koriandergrün
½ TL	Gemahlener Piment	1 TL	Kümmel (gemahlen)
	Salz		grob geschroteter, schwarzer Pfeffer
10 EL	Olivenöl		

Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Alles zusammen mit Kräutern und Olivenöl verrühren. Das Fleisch bzw. Steaks darin wenden und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.