

# Porterhouse-Steak mit Granatapfel-Zwiebeln

FLEISCH

FISCH

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Porterhouse-Steaks  
(je nach Appetit ca. 800 g), Dicke ca. 6 cm
- 2 reife Granatäpfel
- 4 rote Zwiebeln
- 5 EL gutes Olivenöl
- Meersalzflocken
- Pfeffer aus der Mühle



## ZUBEREITUNG

- Früchte aus den Granatäpfeln lösen
- Zwiebeln pellen, vierteln und in schmale Streifen schneiden
- Hälfte des Öls anwärmen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen
- die Früchte dazu geben und einköcheln lassen, bis eine marmeladige Konsistenz entsteht (die Früchte müssen aufplatzen, damit sie den Saft freigeben)
- das Fleisch 30 Minuten aus dem Kühlschrank in den Tiefkühler legen, danach muss es direkt zum Grill
- die Grillis ordentlich durchglühen lassen, bis eine moderate Hitze erreicht ist
- über der direkten Glut die Fettränder gründlich und gleichmäßig von allen Seiten anbraten, danach die Fleischseiten allseitig und gleichmäßig rehbraun brutzeln
- das Thermometer an der Schmalseite mittig tief einstechen
- Steaks dann indirekt weiter garen, dabei den Deckel schließen
- bei einer Kerntemperatur von 50-55 °C ist das Fleisch fertig: auf dem Teller mit dem restlichen Öl beträufeln, pfeffern und die Salzflocken aufstreuen, mit den Granatapfel-Zwiebeln auf Fleisch und Teller anrichten

## Tipp!

Bei 50 °C ist der Kern noch teilweise roh, bei 55 °C rosé, darüber medium, ab 60 °C durch. Üblicherweise isst man dieses Fleisch innen noch leicht roh – deshalb auf beste Qualität achten!