

## *Picanha Steak mit Black Garlic*

# Rezept für Picanha Steak mit Black Garlic und Reis

## Zutaten für 2 Personen

- 4 Picanha Steaks  
(<https://standingsbutchery.com/blog/what-exactly-is-picanha-anyway>) je 200g (empfohlen aus Brasilien, Argentinien oder Australien)
- 6 Zehen Black Garlic (<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- Reis, 200g
- Chilli Flocken, getrocknet
- Rosmarin
- Black Garlic Öl

## Zubereitung Picanha Steak mit Black Garlic

Die schwarzen Knoblauch-Zehen schälen.

Danach alle Zehen mit der Hand in kleinere Stücke drücken und direkt auf die Steaks auflegen.

Für mindestens 30 Minuten bei Zimmer-Temperatur marinieren lassen.

Während das Picanha Steaks mit Black Garlic langsam den Geschmack aufsaugt und das Fleisch auf Zimmertemperatur kommt, kannst Du den Reis kochen.

Wasche 200 Gramm Reis zuerst aus und dann mit einer Prise Salz in 6 dl Wasser für 15 Minuten kochen, bis der Reis weich genug ist.

Erhitze eine Bratpfanne mit dem Sonnenblumenöl bis ein wenig Rauch aufsteigt.

Lege dann die Picanha Steaks direkt in die heiße Pfanne und brate jede Seite für 1-2 Minuten.

Schalte das Gas oder die Hitze aus, und lasse die Bratpfanne zugedeckt für mindestens 5 Minuten stehen, je nach dem wie du deine Steaks möchtest.

- **5 Minuten für Medium Rare**
- **8 Minuten für Medium**

„Done“, „well done“ und andere Schändereien erwähnen wir hier aus Mangel an Erfahrung nicht.

Haben wir noch nie gemacht, werden wir auch nie machen...  
Sorry:-)

## Anrichten Picanha Steak mit Black Garlic

Den Reis auf die Teller geben und mit etwas Salz und den getrockneten Chilli Flocken bestreuen.

Bei den Picanha Steaks sollte der Fett-Rand weggeschnitten werden und dann direkt auf dem Teller anrichten.

Ob du die Steaks schon vorher schneidest ist Geschmacks-Sache, da manche Gourmet's ihr Fleisch lieber selber schneiden

da manche Gourmets ihr Fleisch lieber selber schneiden.

*Das Öl in der Bratpfanne kann direkt über die Steaks und auch über den Reis gegossen werden für noch mehr **Black Garlic Geschmack!***

---

## Teilen:

 Facebook

 Twitter

 Pinterest

 LinkedIn

◀ (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-butter>)

## *Ähnliche Artikel*



(<https://www.black-garlic.ch/picanha-steak-mit-black-garlic/>)

**Picanha Steak mit Black Garlic** (<https://www.black-garlic.ch/picanha-steak-mit-black-garlic/>)

Rezept für Picanha Steak mit Black Garlic und Reis Zutaten für 2 Personen 4 Picanha Steaks je 200g (empfohlen aus Brasilien, Argentinien oder Australien) 6 Zehen Black Garlic

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/picanha-steak-mit-black-garlic/>)





(<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-butter/>)

### Black Garlic Butter (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-butter/>)

Unser Rezept für Black Garlic Butter Zutaten für 4 Personen 2 Zehen normaler Knoblauch 6 Zehen Black Garlic 250 gr. Butter, ungesalzen Salz, Pfeffer Zubereitung Knoblauch / Black

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-butter/>)



(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-herstellen/>)

### Schwarzer Knoblauch herstellen (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-herstellen/>)

Black Garlic selber herstellen – so funktioniert's! Wir zeigen dir, wie du ganz einfach den leckeren Schwarzen Knoblauch selber herstellen kannst. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du die



Knoblauch selber herstellen kannst. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du die

**mehr » (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-herstellen/>)**



(<https://www.black-garlic.ch/safrannudeln-mit-garnelen-und-black-garlic/>)

**Safrannudeln mit Garnelen und Black Garlic (<https://www.black-garlic.ch/safrannudeln-mit-garnelen-und-black-garlic/>)**

Rezept: Safrannudel mit Garnelen und Black Garlic Safrannudeln mit Garnelen und Black Garlic Zutaten für vier Personen: 500 Gramm Nudeln 300 Gramm Garnelen, roh, geschält, je nach Vorliebe

**mehr » (<https://www.black-garlic.ch/safrannudeln-mit-garnelen-und-black-garlic/>)**

---

---

**Black-Garlic.ch**  
**(<https://www.black-garlic.ch/>)**

[kontakt@black-garlic.ch](mailto:kontakt@black-garlic.ch)  
(<mailto:kontakt@black-garlic.ch>)

## Informationen

- › Shop(<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- › Rezepte(<https://www.black-garlic.ch/rezepte/>)
- › Wissenswertes (<https://www.black-garlic.ch/was-ist-black-garlic/>)
- › Blog(<https://www.black-garlic.ch/blog/>)

---

© Black-Garlic.ch All rights reserved. Impressum (<https://www.black-garlic.ch/impressum/>)

Content by SEOLaden.com (<https://www.seoladen.com>)

(  
ht  
p  
s:  
//  
w  
w.  
fa  
c  
e  
b  
o  
o  
t  
(  
ht  
t  
p  
s:  
//  
k  
o  
m  
m  
/b  
la  
c  
k-  
g  
ar  
li  
c  
c  
h  
-  
1  
0  
9  
5  
3  
5  
0  
9  
4  
5  
3  
7  
2  
0  
8  
)

a  
c  
k  
@  
b  
l  
a  
c  
k  
-  
g  
a  
r  
l  
i  
c  
h  
)