



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 die Marinade bei Zimmer-Temperatur einziehen lassen.

Noch besser wird das Picanha Steak mit Black Garlic mit diesem Tipp:

Die Steaks über Nacht im Kühlschrank marinieren und in Plastik verpackt lagern.

1 Stunde vor dem Kochen dann aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur kommen lassen, ohne Plastik.

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.

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

Du kannst das Rezept Picanha Steak mit Back Garlic direkt als PDF herunterladen. Hier klicken (https://www.black-garlic.ch/wp-content/uploads/2021/03/Picanha-Steak-mit-Black-Garlic-Black-Garlic.ch_.pdf)

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

Black Garlic Steak with Courgette, Radish & Cabb...



00:00

00:00

Du kannst dieses Rezept direkt als **PDF** herunter laden. Klicke hier auf diesen Link:

Weitere nützliche Links zum Thema Steak mit Black Garlic liefern wir hier im Überblick:

- Gatherjournal.com (<https://gatherjournal.com/recipes/black-garlic-butter-steak/>)
- Black Garlic kaufen (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-kaufen/>)
- Foodandwine.com (<https://www.foodandwine.com/recipes/steak-frites-black-garlic-butter>)
- Schwarzen Knoblauch selber herstellen (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-herstellen/>)

Teilen:

 Facebook

 Twitter

 WhatsApp

 Email



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

Schwarzer Knoblauch Wirkung – Alle 10 Fakten (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-wirkung/>)

Schwarzer Knoblauch Wirkung Der schwarze Knoblauch oder auch Black Garlic – was ist das überhaupt? Schwarzer Knoblauch selbst ist keine Pflanze, sondern gewöhnlicher weißer

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



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



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

Rezept für Knoblauch Dip (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-dip/>)

Rezept für Knoblauch Dip Sosse Zutaten für 4 Personen 180 gr. Jogurth nature 3 Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr) 0.5 dl. Voll- oder Halbrahm

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



(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-spaghetti-mit-bratspeck/>)

Knoblauch Spaghetti mit Bratspeck (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-spaghetti-mit-bratspeck/>)

Rezept für Knoblauch Spaghetti mit Bratspeck Zutaten für 4 Personen 500gr. Spaghetti dünn 4 frische Tomaten 5 EL Olivenöl, kalt gepresst 400gr. Bratspeck, mager

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-spaghetti-mit-bratspeck/>)

Informationen

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

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

- > Shop(<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- > Rezepte(<https://www.black-garlic.ch/rezepte/>)
- > Über (<https://www.black-garlic.ch/ueber-uns-uns-informationen/>)
- > Blog(<https://www.black-garlic.ch/blog/>)
- > Kontakt(<https://www.black-garlic.ch/kontakt/>)

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

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

   
Black-Garlic.ch
-garlic.ch
-109535094537208)