



*Trading Alf Fagerli*

•Skandinavische Spezialitäten•

*AFT Trading Alf Fagerli*

Lortzingweg 4

D-30880 Laatzen

Tel. 0511-86659731

Fax 0511-86659732

## **Rezept Steak von Huft Steak/Roastbeef oder Oberschale**

Der Steak in Stück von etwa 150-200 g Medaillons schneiden, ca. 4-6 cm Stärke, würzen/marinieren (geriebene Meeressalz, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Wacholder Beeren und evtl. Frisch geschnittener Knoblauch) etwa 15-20 Minuten oder länger ziehen lassen.

Kurz anbraten auf beiden Seiten in wenig Butterschmalz oder Rapsöl, dann ein bisschen die Temperatur runterstellen und 2-4 Minuten nachbraten auf jeder Seite.  
Die Medaillons etwa 5 min. ruhen lassen vor dem Servieren.

Garnitur, Broccoli, Pimientos, Möhren, Zucchini etc., sonst können Sie nach Ihrer eigenen Fantasie fast jede Gemüsesorte in der Pfanne leicht braten, aber nicht solange, es soll ein bisschen al dente sein, sonst sind alle Vitamine futsch und verflogen.

**PS.** Während des Kochens immer probieren und evtl. nachwürzen bei Bedarf!!!!

Einen guten Appetit und genieß das Rentierfleisch, eine von den wenigen Urfleischsorten in Europa mit sehr wenig Fett.

**NB.** Das Rentierfleisch kann man auch hervorragend zum Grillen nehmen, aber auf niedrigerer Temperatur grillen, da das Fleisch sehr mager ist. Beim Grillen bitte nachher würzen sonst verbrennen die Gewürze leicht.