

# Caveman Steak

direkt auf der Glut grilliert



## Zutaten

Ein Rib-Eye- oder T-Bone Steak von aller bester Qualität. Es darf auch ein Kotelett sein. Pro Person mit zirka 250 g rechnen.

Schon Präsident Eisenhower pflegte es so zu machen, wie wohl damals die Neandertaler: Er warf seine Steaks einfach so in die Glut des Feuers, keine Pfanne, kein Grillrost, rein gar nichts. Nur die Macht des Feuers liess er an sein Fleisch. Der Trick dabei: Wenn das Fleisch fest auf die Glut gedrückt wird, kann kein Sauerstoff dazukommen und die Temperatur sinkt sofort stark ab. Das Fleisch verbrennt also nicht und es bekommt keine dunkle, unerwünschte Kruste, sondern gart schön gleichmässig.

## Vorbereiten

Ein Höllenfeuer mit gelagertem Holz oder Holzkohle anfachen. Kohle-Briketts enthalten Binde- und Klebmittel und eignen sich zum Grillieren nicht. Das Feuer ganz herunterbrennen lassen, bis die Glut mit einer hellgrauen Ascheschicht überzogen ist.

Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es beim Grillieren Zimmertemperatur hat.

## Zubereitung

Die Glut wegblasen und das Fleisch ungewürzt direkt auf die Glut legen, dabei unbedingt fest darauf drücken, damit kein Sauerstoff ans Fleisch kommt. Für ein Steak von 600 g etwa 8 Minuten für jede Seite rechnen. Dann am Rand des Feuers auf einem warmen Stein 10 Minuten ruhen lassen.

Aufschneiden und mit Fleur de Sel, Olivenöl und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.