



JUNI

EIN MANN, EIN GRILL, EIN STEAK

Zu jeder guten Grill-Party gehört einfach ein richtig gutes Steak – so einfach geht's:

Was muss ich vorbereiten?

Legen Sie das qualitativ hochwertige Fleisch **mind. 3 Stunden in Marinade** ein. Tupfen Sie es vor dem Grillen gut ab. **Abtupfen** ist auch ohne Marinade ein Muss, damit der Fleischsaft nicht in die Glut tropft und schädliche Dämpfe verbreitet. **Verzichten Sie auf Gewürze** wie Salz und Pfeffer, da sie auf dem Grill verbrennen und den Geschmack verderben können.

Welche Garzeit ist die richtige?

Blutig: ca. 3 Min. pro Seite, medium: ca. 5 Min. pro Seite, well done: ca. 10 Min. pro Seite. Oder machen Sie die **Druckprobe**. Tippen Sie mit Ihrem Ringfinger auf Ihr Kinn, so muss sich das blutige Steak anfühlen. Tippen Sie auf Ihre Nasenspitze, das Gefühl entspricht einem Medium-Steak. Und das Tippen auf die Stirn ist wie das Tippen auf das Well-done-Steak.

Guten Appetit!

Name

--	--	--	--	--	--

1 Sa

					KW 22
--	--	--	--	--	-------

2 So

--	--	--	--	--	--

3 Mo

					KW 23
--	--	--	--	--	-------

4 Di

--	--	--	--	--	--