

# Steak and Eggs

## Für 2 Portionen:

1 T-Bone-Steak 500-600 g	1 Prise Würzmix	4 EL Bratöl
1 Zwiebel	4 EL Butter	2 Eier
0,5 Avocado	2 Scheiben Speck	1 Gewürzgurke
2 Stiele Thymian	2 Zweige Rosmarin	

Das Steak von beiden Seiten großzügig mit Würzmix würzen.

Bratöl in einer Grillpfanne erhitzen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Steak ins heiße Öl geben und die Zwiebelringe in der Grillpfanne ums Steak herum verteilen. Beides bei hoher Hitze  $2 \frac{1}{2}$  Minuten grillen.

Eier in einer anderen Pfanne in 1 EL Butter bei mittlerer Hitze zu zwei Spiegeleiern braten.

In der Zwischenzeit Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Gewürzgurke in dünne Scheiben schneiden. Alles beiseitelegen.

Das Steak wenden und auf der anderen Seite  $1 \frac{1}{2}$  Minuten weitergrillen.

Den Speck neben die Spiegeleier in die Pfanne geben und mitbraten.

Thymianblättchen von den Stielen streifen und auf den Speck geben.

2 EL Butter und Rosmarin auf das Steak legen und das Steak  $\frac{1}{2}$  Minute weitergrillen. Dann die Butter und den Rosmarin vom Fleisch in die Grillpfanne schieben, 3 EL Bratöl dazugeben und gut mit Zwiebelringen und Rosmarin vermengen. Das Steak nochmals wenden und mehrfach mit der Zwiebel-Rosmarin-Butter beträufeln. Anschließend das Steak aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.

Avocado und Gewürzgurke zu Spiegeleiern und Speck in die Pfanne geben.

Die Spiegeleier mit zwei Kochlöffeln auseinanderziehen und mit Speck, Avocado und Gewürzgurke vermengen. 1 EL Butter dazugeben und mit Würzmix und Gewürzsalz würzen, nochmals gut vermengen und anschließend in die Grillpfanne zur übrigen Zwiebel-Rosmarin-Butter geben. Den Ei-Speck-Avocado-Mix darin schwenken und anschließend auf dem T-Bone-Steak verteilen.

Steffen Henssler am 26. Januar 2025