

Steak braten: Diese 7 Fehler solltest du vermeiden

Du hast ein gutes Steak vom Metzger gekauft und es ist dir beim Braten mal wieder viel zu trocken geworden?

Viel zu schade - das passiert dir nicht nochmal!

Von der falschen Pfanne bis zum Aufschneiden ohne Ruhephase - damit dein Steak beim Braten zart und saftig bleibt, solltest du diese 7 Fehler unbedingt vermeiden.

Fehler 1: Die falsche Pfanne

Ein gut gebratenes Steak hat eine richtig krosse Kruste - da sind sich wohl alle einig. Um die zu erzeugen brauchst du **starke Hitze**. Darum verwende für dein Steak **keine antihaftbeschichteten Pfannen**. Diese eignen sich eher für niedrigere Temperaturen, wie zum Beispiel für das [Garen von Lachs](#).

Um deinem Fleisch also eine ordentliche Kruste und Röstaromen zu verpassen, brate es in einer **unbeschichteten Gusseisen- oder Edelstahlpfanne**.

Fehler 2: Das falsche Fett

Steak brätst du am besten bei hohen Temperaturen. Verwende darum **keine Fette mit sehr niedrigem Rauchpunkt** wie Olivenöl oder Butter - diese fangen schon bei 170 °C an zu verbrennen.

Damit das Bratfett die nötige Hitze aushält, muss es einen **hohen Rauchpunkt** haben. Gut geeignet sind **Raps-, Erdnuss- und Sonnenblumenöl**, die sich bis zu 230 °C erhitzt lassen.

Tipp: Statt das Fett direkt in die Pfanne zu geben, **reibe dein Steak vor dem Braten rundherum mit 1 Esslöffel Öl** ein. So landet das Fett genau dort, wo du es zum Braten brauchst.

Fehler 3: Steak falsch würzen

Dein Steak vor dem Braten pfeffern? Besser nicht! Die gemahlene Gewürzkörner halten die starke Hitze in der Pfanne nicht aus und verbrennen lange bevor dein Fleisch gar ist. Das Resultat: Dein Steak schmeckt bitter und verbrannt. **Pfeffern also immer erst nach dem Braten**.

Das Fleisch vorher zu salzen ist allerdings kein Problem.

Wie das am besten klappt, kannst du in unserem großen [Steak-Guide](#) nachlesen.

Fehler 4: Pfanne nicht ausreichend vorheizen

Beim Aufheizen der Pfanne brauchst du etwas Geduld. **Leg dein Steak also nicht zu früh hinein**. Dann kannst du das mit der Kruste vergessen ...

Der Trick: **Heize die Pfanne ohne Öl auf, bis sie anfängt zu qualmen**. Spritze dann ein paar Tropfen Wasser hinein. Wenn diese nicht mehr direkt verdampfen, sondern am Boden hin und her tanzen, ist die Pfanne heiß genug (ca. 200 °C) und bereit für dein Steak. Nun heißt es: scharf anbraten!

Fehler 5: Steak ohne Thermometer braten

Wenn du nicht der ultimative Steak-Profi bist, solltest du dein **Fleisch nicht ohne Thermometer garen**. Beim Braten nach Gefühl kann es dir sehr schnell viel zu trocken werden.

Allgemeine Faustregel: Brate dein Steak **von jeder Seite 3 Minuten** scharf an und **wende es im Anschluss alle 30 Sekunden**. Checke dabei die Kerntemperatur und wiederhole das Wenden, bis die **Temperatur im Kern 58 °C** beträgt - dann ist dein Steak "medium" gegart.

Temperaturangaben und Infos zu den verschiedenen Garstufen findest du in unserem [Steak-Guide](#).

Fehler 6: Ruhephase nicht einhalten

Es ist natürlich schwer, einem frisch gebratenen Steak zu widerstehen. Aber bitte bleib stark! Mach nicht den Fehler und schneide das Fleisch direkt nach dem Braten an. Dann sind die Muskelfasern noch nicht entspannt und der wertvolle **Fleischsaft läuft beim Schneiden heraus**. Mit ihm geht dir Geschmack und Saftigkeit verloren.

Übe dich in Geduld: Hol das Fleisch nach dem Braten aus der Pfanne und lass es ganz entspannt **10 Minuten ruhen**. Dann darfst du das Messer zücken.

Steak braten: Diese 7 Fehler solltest du vermeiden

Fehler 7: Fleisch mit der Faser schneiden

Schneide dein Steak auf keinen Fall mit der Faser auf.

Warum? Die Muskelfasern im Steak laufen in eine bestimmte Richtung. Schneidest du genau entlang dieser Linien, beißt du beim Kauen auf einen ganzen Muskelstrang und die Stücke werden zäh, obwohl dein Fleisch perfekt gebraten ist.

Schau dir dein Steak nach dem Braten also zunächst an und beachte den Verlauf der Muskelfasern. Statt parallel dazu, **schneidest du das Fleisch genau entgegen dieser Fasern** auf. So wird's auch beim Essen butterzart.

Beachte: Bei einem Stück wie dem Rib-Eye-Steak, das aus verschiedenen Muskeln vom Rind besteht, die durch Sehnen getrennt sind, verlaufen auch die Fleischfasern in unterschiedliche Richtungen. Hier solltest du beim Schneiden gegebenenfalls mehrfach ansetzen, um die Teilstücke richtig aufzuschneiden.

Dann heißt es jetzt nur noch: Pfanne schnappen und ran ans Steak!