



## Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Es geht doch wirklich nichts über ein gutes Steak! Der Anblick fasziniert uns und der Appetit auf ein Stück gebratenes Fleisch scheint bei den meisten Menschen in den Genen zu liegen, so wie laufen und sprechen lernen. Seit unsere keulenschwingenden Vorfahren vor Millionen von Jahren gelernt haben, Mammuts zu erlegen entfacht der Gedanke an ein zartes, saftiges und kross gebratenes Steak Endorphin-Stürme in unserem somatosensorischen Cortex, also dem Hirndings, das für starke Gefühle zuständig ist. Als dann auch noch einem unserer tollpatschigen Ahnen ein frisches Stück Säbelzahniger ins wärmende Feuer fiel, war eines der essenziellsten Gerichte geboren: das Steak!

Seitdem ist viel passiert. Die Züchtung und professionelle Zerlegen von Rindern, Reifung durch Abhängen, Herd und Ofen, Kühlschränke, neue Garmethoden, Küchentechniken und Steakhaus-Ketten.

Es klingt eigentlich ganz einfach, ein Steak zu braten. Pfanne aufn Herd, Fleisch rein, warten, fertig! Doch es gibt Unterschiede wie Tag und Nacht. Denn hinter dem scheinbar banalen Vorgang „Steak braten“ verstecken sich ein Haufen Technik, Fachwissen und Warenkunde – zumindest wenn man ein perfektes Ergebnis erzielen möchte. Alles was du brauchst, um ein Steak in bester Steakhouse-Qualität und vielleicht noch ein bisschen besser zu Hause am heimischen Herd oder Grill zu brutzeln, erfährst du in diesem ultimativen Guide.

### Für Eilige: Checkliste zum Steak braten - Darauf musst du achten

Hier kommt vorweg schon mal eine kurze Steak-Zubereitungs-Checkliste, damit du dir direkt einen absteaken kannst, oder dich im Anschluss nicht nochmal durch die verschiedenen Absätze scrollen musst. Abgecheckt und Tisch gedeckt!

- Besorge dir ein qualitativ hochwertiges Steak vom Metzger (ich empfehle Rib-Eye)
- Je mehr Fett im Fleisch steckt, umso besser (intramuskuläres Fett - das Steak sollte im besten Fall eine schöne Marmorierung aufweisen)
- Achte darauf, dass dein Steak mindestens **3 cm dick ist (2-3 Finger)**
- Salze dein Steak großzügig mit feinkörnigem Salz und lasse es offen im Kühlschrank (am besten auf einem kleinen Rost) mindestens 50 Minuten liegen
- Für einen noch besseren Geschmack lasse das Steak offen und gesalzen 24-72 Stunden im Kühlschrank
- Wähle eine Garmethode und Kerntemperatur aus
- Benutze ein Thermometer!
- Drehe dein Fleisch beim Braten ca. alle 30 Sekunden
- Nimm dein Steak ca. 3 °C bevor es die optimale Kerntemperatur erreicht vom Feuer, decke es mit Alufolie ab und lasse es ca. 10 Minuten ruhen
- Würze mit einem milden und grobkörnigen Salz am Tisch nach (ggf. mit frisch gemahlenem Pfeffer, wenn du möchtest)
- Schneide das Fleisch entgegengesetzt der Fleischfasern an und freue dich über dein perfektes Steak!

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

## Steak kaufen

### Die Wiege der Wonne – An der Fleischtheke

Bevor dir voller Vorfreude der Geruch von gebratenem Fleisch in die Nase steigt, steht zu allererst der Gang zum Metzger an. **Möchtest du ein wirklich gutes Steak auf deinem Teller haben, kommst du am Metzger nicht vorbei.** An normalen Supermarkttischen wirst du zwar auch fündig, aber nicht glücklich. Natürlich spiegelt sich die Auswahl der Fleischqualität im Preis wieder. Gutes Fleisch ist teuer und das ist auch gut so. Denn immerhin wird für jedes Stück Steak ein Tier getötet. Iss lieber weniger Fleisch unter der Woche und dafür ein oder zweimal richtig. Das bringt dir mehr und den Tieren auch.

Du stehst nun also in der Fleischschlange an der Theke mit deinem Einkaufszettel in der Hand. Hochmotiviert, zielstrebig, selbstbewusst und ein wenig aufgeregt. Du bist endlich an der Reihe und es kommt die Frage: „Wat hätten Se denn jern?“. Ähm, das ist eine sehr gute Frage. Welche Stücke eignen sich denn überhaupt als Steak? Und gibt es bessere und schlechtere Stücke?

### Welches Stück ist am besten geeignet?

Viele Wege führen nach Rom, oder besser gesagt zu einem guten Steak! **Es gibt nicht „das“ perfekte Stück Fleisch.** Isst du lieber ein zartes und mildes Steak oder macht dich ein deftiger, erdiger Geschmack mehr an? Oder bist du für wechselnde Vielfalt in deiner Küche? Ein Rind ist größer, als du vielleicht denkst und so unterschiedlich sind auch die Teilstücke in Größe und Geschmack. Schau dir in Ruhe die Grafik an. Hier findest du schon mal eine detaillierte Übersicht wo welches Stück überhaupt herkommt.



# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

Die Qual der Wahl - Welches Stück ist das Richtige?

Theoretisch kann man aus jedem Teil des Rindes Steaks

schneiden! Die Aussage bringt dich allerdings nicht gerade weiter, oder? Du willst ein Steak, das butterzart ist und einen tollen Eigengeschmack besitzt! Dafür eignen sich einige Cuts natürlich besser als andere. Besonders für Steaks, die kurz gebraten oder gegrillt werden (sprich nicht über mehrere Stunden mariniert oder gesmoked werden müssen, damit das Fleisch zart wird) sind einige Abschnitte besonders gut geeignet.

Ich habe dir die gängigsten Cuts einmal aufgelistet, damit du dich an der Fleischtheke besser zurechtfindest, oder dich noch gezielter vom Metzger beraten lassen kannst (denn dein Metzger hat immer noch die meiste Ahnung).

## • Rib-Eye Steak (Delmonico/Entrecôte/Hohe Rippe)

Die Königin unter den Steaks ist das Rib-Eye. Aus dem hinteren Nacken geschnitten (kurz bevor das Roastbeef beginnt), überzeugt es Steak seine Fans besonders durch einen charakteristischen Eigengeschmack. Der Name leitet sich vom obligatorischen Fettauge im Steak (Eye) ab.

## • Striploin Steak (Rumpsteak/Roastbeef/New York Strip)

Dieser Klassiker wird aus dem hinteren Roastbeef (bei anderen Cuts auch gern aus der Hüfte) geschnitten. Das Rumpsteak ist im eigentlichen Sinne ein T-Bone Steak. Allerdings wird es ohne Knochen und Filet geschnitten.

## • T-Bone Steak (Roastbeef)

Aus dem hinteren Roastbeef mit Knochen geschnitten. Auf der anderen Seite befindet sich Filet. Beide Teilstücke werden durch den typischen Knochen getrennt, der die Form eines „T“ besitzt (daher der Name T-Bone).

## • Porterhouse Steak (Roastbeef)

Das Nonplusultra für alle Fleisch-Fans. Der Porterhouse-Cut ist ein größeres Stück des T-Bone Steaks und kann bis zu 900 g wiegen. Der Fettanteil ist allerdings höher als beim T-Bone Cut. Dieser Abschnitt wird übrigens in Italien als klassischer „bistecca alla fiorentina“-Cut verwendet.

## • Tomahawk Steak

Das Steak bekam seinen Namen, da es vom Aussehen stark an eine indianische Streitaxt erinnert (Tomahawk). Dieser Cut ist ein klassisches Rib-Eye Steak, an dem der lange Rippenknochen am Fleisch gelassen wird.

## • Tenderloin (Filet)

Das Filet ist das edelste Teilstück eines Rindes. Frei von Fett, Muskelsträngen oder Sehnen, ist es durch seinen zart buttrigen und feinen Geschmack besonders bei den Mädels beliebt (Kein Witz, in manchen Steakhäusern findest du sogar den Begriff „Ladies Cut“ auf der Karte). Meist bekommt man Filet Mignon oder kleinere Tournedos serviert. Das Chateaubriand ist der größte Abschnitt des Filets.

## • Round (Hüftsteak)

Das Hüftsteak ist besonders in Deutschland ein absoluter Klassiker. Am Anfang der hinteren Keule wird dieses saftige Steak ausgelöst. Es ist im Vergleich zu den anderen bekannten Abschnitten relativ günstig.

## • Sirloin/Round Steak (Nuss/Kugel)

Ein sehr feines und mageres Steak aus der Keule (Endstück der Hüfte). Der Cut besitzt eine runde Form, daher wird er in deutschsprachigen Ländern als Kugel oder Nuss bezeichnet.

## • Tri Tip (Bürgermeister- oder Pastorenstück)

Das Bürgermeisterstück ist der edelste Abschnitt der Hüfte (es liegt innen, quasi hinter der Keule). Der Cut bekam seinen Namen, da er damals ausschließlich dem Bürgermeister oder Pastor einer Stadt reserviert wurde. Der englische Name Tri-Tip ist da etwas pragmatischer – er bezieht sich auf die dreieckige Form des Stücks.

## • Top Butt Cap (Tafelspitz/Hüftdeckel)

Der Hüftdeckel liegt am Ende der Rinderhüfte oben auf. In vielen traditionellen Gerichten wird dieses sehr zarte und feine Fleischstück gekocht oder im Ofen in Fond geschmort. Kennst du vielleicht noch von Besuchen bei Oma. Allerdings eignen sich Steakabschnitte des Tafelspitzes auch hervorragend als kurz gegrillte Steaks.

## • Flank Steak (Bauchdünung)

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

Die Dünung ist in Deutschland gänzlich unbenutzt. Bis jetzt. Denn diesen Bauchlappen zu smoken oder zu marinieren und kurz anzugrillen liegt voll im Trend. So bekommst du das deftige Fleisch zart.

## • Hanger Steak (Nierenzapfen/Onglet)

Auch dieser Cut ist in Deutschland alles andere als üblich. Das Steak wird aus dem Zwerchfellpfeiler geschnitten. Oft wird es auch als Lendenteil des Zwerchfells bezeichnet. Das Fleisch ist eigentlich eher zäh und von einer großen Sehne durchzogen. Salzt und mariniert man allerdings dieses Stück über Nacht, bekommt man tolle kurz gegrillte Steaks mit einem fantastischen Eigengeschmack.

Falls du noch mehr Informationen zur Fleischqualität und Tierhaltung bekommen möchtest, schau einfach mal meinem Burger Guide vorbei, in dem ich noch etwas ausführlicher darauf eingehe.

## Exklusiver Exkurs - Die teuersten Steaks der Welt

### Wagyu (Kobe-Fleisch)

Das mit Abstand beste und teuerste Fleisch kommt aus Japan. Genauer gesagt aus der Hafenstadt Kobe. Die Rinderrasse „Wagyu“ wird seit hunderten von Jahren in einem kleinen Tal vor Osaka gezüchtet. Das Besondere an dem Fleisch ist seine intramuskuläre Fettmaserung (Marmorierung im Fleisch). Das Fett liegt nicht außen am Fleisch, sondern komplett im Fleisch integriert. Wenn du auf ein Kobe-Steak schaust, sieht es von der Struktur aus wie Marmor. Diese Einlagerung ist auf der einen Seite eine Besonderheit der Wagyu-Rasse, auf der anderen Seite harte Handarbeit. Die Rinder werden wie KönigsKinder behandelt. Jedes Rind wird nur mit bestem Reisstroh, Kartoffeln und Rüben gefüttert. Als Vorspeise gibt es täglich ein Bier, um den Appetit anzuregen. Die Rinder-Bauern massieren die Wagyus täglich mehrere Stunden mit Sake und einem speziellen Handschuh, der das intermuskuläre Fettwachstum verstärkt.

Solch eine Fürsorge braucht viel Zeit. In Japan kommen deshalb jährlich nur ca. 1000 Tiere auf den Markt, die ausschließlich für den japanischen Markt bestimmt sind.

In anderen Ländern kommen Nachzüchtungen auf den Tisch, die mit den Rassen Black Angus oder Hereford gekreuzt wurden. Das ist zwar nicht das Original, allerdings kostet so ein Steak dann auch nicht direkt 250 €.

### Black Angus

Die Qualität der argentinischen Rinder ist auf der ganzen Welt bekannt. Argentinische Steakhäuser sind zu Recht stolz auf das Premium-Fleisch ihrer Heimat. Die Rasse Black Angus stammt ursprünglich aus dem schottischen Aberdeen. In der argentinischen Pampa haben die knapp 50 Millionen Rinder quasi grenzenlosen Freiraum. Das Gebiet ist nämlich so groß wie Deutschland, die Schweiz und Österreich zusammen. Die „Hilton Cuts“, also die besten Abschnitte der Rinder, werden in die ganze Welt an Restaurants, Hotels und Fleischereien verschifft.

### USDA Prime

Das „United States Department of Agriculture“ (USDA) regelt den gesamten amerikanischen Fleischmarkt. Jedes Rind wird von dieser Behörde kontrolliert, bevor es an den Kunden kommt. Die ca. 97 Millionen Rinder in den USA sind meistens schottische Black Angus- oder irische Hereford Rinder. Außerdem unterteilt die USDA streng die Qualität der Rinder. „Canner“, „Cutter“, „Utility“ und „Commercial“ werden zu Hackfleisch, Patties oder Würsten verarbeitet. „Standard“, „Select“ und „Choice“ landet in Kaufhäusern oder Supermärkten. USDA „Prime“ ist das absolute Spitzenfleisch. Es wird an die großen Restaurants, edlen Metzgereien und für den Export verteilt.

### Chianina

Das Razza Chianina Rind ist eine der ältesten und robustesten Rinderrassen. Schon im Römischen Reich als Zugtier verwendet, können diese Rinder bis zu 1,5 Tonnen auf die Waage bringen. Da wird sogar die römische Großfamilie satt. Der absolute Klassiker der italienischen Küche ist das „bistecca alla fiorentina“. Ein ca. 600-800 g schweres T-Bone-Steak. Willst du in Italien so einen Brummer verdrücken, achte darauf, dass am Eingang des Restaurants ein Aufkleber mit der Aufschrift „amici della chianina“ klebt (Freunde der Chianina-Rinder). Nur in diesen Lokalen wird noch das seltene Fleisch serviert. Das

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

schlägt sich natürlich auch im Preis nieder, is klar.

## Kabier (Kalb trifft Bier)

Diese spezielle Kreuzung aus Limousin-, Angus-, Wagyu-Rindern und Braunvieh ist die Schweizer Variante der Kobe-Rinder. Genauso fürsorglich wie die Japaner, kümmern sich die Bauern im Kanton Appenzell-Außerrhoden um ihre Kälber. Der Bauernhof beliefert eine nahegelegene Brauerei mit Zutaten zum Brauen. Von Hand massiert und mit Malztreber (Malzreste, die beim Bierbrauen übrig bleiben), Biervorlauf und Bierhefe gefüttert, erobert das marmorierte Fleisch momentan ganz Europa und die Welt.

## Txogitxu/Txuleta-Steak

Äh, Txo was? Die edlen Steaks aus dem Baskenland (Spanien) werden momentan als bestes Fleisch der Welt gefeiert. Der Name Txogitxu (gesprochen Tschojitschu) war am Anfang lediglich der Name einer Großmetzgerei. Das Fleisch stammt von alten ausgedienten Milchkühen. Anders als in der herkömmlichen Fleischproduktion, bei der junge Färsen (Kühe die noch nicht gekalbt haben) zu Steak verarbeitet werden, hat diese „Kuh-Oma“ 5-10 Lebensjahre auf dem Buckel, in denen sie mehrfach gekalbt hat. Das Fleisch ist intensiv rot, marmoriert und besitzt eine gelblich wachsartige Fettschicht, die auf der Hand anfängt zu schmelzen und einen unwiderstehlichen Geruch von Heu und Gras hinterlässt. Die Kühe verbringen ein artgerechtes Leben auf freien Wiesen, kalben, geben Milch und ernähren sich von Gras und Wildkräutern.

## Es kommt doch auf die Größe an - Wie dick sollte mein Steak sein?

Dünne Steaks garen beim Braten in der Pfanne oder auf dem Grill schnell durch. Da ist wenig Spielraum für punktgenaue Gargrade. **Kauf dir daher beim Metzger ein Stück Fleisch, das ca. 3-4 cm dick ist (also ca. 2-3 Finger als Maßstab.)** Damit dein Steak eine krosse knusprige Kruste bekommt und dabei innen hell rosa bleibt, muss es einfach etwas dicker sein. Sieht vielleicht für uns als Europäer sehr mächtig aus (ein echter Amerikaner lacht uns aus und gibt das „Fitzelchen“ Fleisch seinem Hund zum Fressen). Kaufe dir darum lieber einen richtigen Kawenzmann und teile ihn mit deinen Gästen, anstatt

jedem einen dünnen Lappen zu servieren.



Mindestdicke von Steaks

## Worauf muss ich beim Fleischkauf achten?

- **Die Qualität des Fleisches ist entscheidend für das spätere Geschmackserlebnis.** Natürlich kostet ein Premium Steak um einiges mehr Geld, als ein eingeschweißtes Stück aus dem Discounter. Ausschlaggebend für die höhere Qualität und den damit einhergehenden höheren Preis sind die Haltung der Tiere, Fütterung und Alter genauso, wie Rasse und Reifung. Aus dem besten Ausgangsprodukt ein Top-Fleisch herzustellen bedarf Zeit, Geld und viel Arbeit. Auf der anderen Seite steht die Massentierhaltung, die auf Menge schnell produziert und billiges Fleisch herstellt. Die Stücke sind zwar preisgünstig, aber liefern auch eine zum Teil nicht zumutbare Qualität. Geschweige denn eine artgerechte Tierhaltung.

Das ist wie der Unterschied zwischen einem Ferrari und einem Trabbi. In dem einen stecken die besten Materialien, Forschung, Zeit und Handarbeit. In dem anderen steckt ... äh ... Pappe. Bei Fleisch ist das eigentlich das gleiche. Im Gegensatz zu einem richtig guten Stück Steak schmeckt die Supermarktware einfach wie Pappe. Darum lieber einmal investieren und glücklich sein, als ständig knausern und unglücklich leben (selbst wenn man es bisher nicht wusste). Das solltest du dir selbst mehr als

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

wert sein.

- Wenn du keinen guten Metzger in deiner Nähe hast oder wirklich einmal ein besonderes Steak ausprobieren möchtest, schau dich im Internet um. Es gibt mittlerweile einige große und vertrauenswürdige Online-Händler, wie z.B. Otto-Gourmet ([www.otto-gourmet.de](http://www.otto-gourmet.de)), Metzgerei Ludwig ([www.der-ludwig.de/fleisch](http://www.der-ludwig.de/fleisch)) oder Albers (<https://www.albersfoodshop.de/>), die eingeschweißte und gekühlte Premium-Cuts per Post zu dir nach Hause schicken
- **Fett ist King!** In Deutschland ist es leider seit jeher Trend, Rinder so mager wie möglich zu züchten. Bei uns denkt man bei Fett am Fleisch direkt an Fett auf der Hüfte, Cholesterin und platzende Arterien. An der Fleischtheke wirst du sehr wenige Stücke finden, die von Fett marmoriert sind oder dicke Fettschichten obenauf sitzen haben. Das wird alles sauber weggeschnitten. Doch Fett gibt Geschmack.
- Darum **kaufe immer Fleisch mit Marmorierung** (intermuskuläres Fett). Warum ist das wichtig? Beim Braten oder Garen schmilzt es, wird weich und macht dein Steak dadurch butterzart und saftig. Fett schützt dich also vor trockenen und enttäuschenden Geschmackserlebnissen. Wenn du also die Möglichkeit hast, **nimm immer das fettere Steak!**

## Die Salzfrage – Wann soll ich mein Steak denn nun salzen?

Frage 5 Leute und du bekommst 5 verschiedene Meinungen. Salze ich mein Steak direkt vor dem Braten? Oder mehrere Stunden vorher? Oder erst in der Pfanne? Oder salze ich es gar nicht?

Das ist alles etwas verwirrend. Doch keine Sorge, wir sind auf dem richtigen Weg. **Kurze Antwort für Ungeduldige:**

Salze dein Steak direkt vor dem Braten oder gib dem Prozess des Salzens mindestens 40-50 Minuten Zeit. Nach Koch und Buchautor Kenji-López-Alt ist das Ergebnis sogar noch besser, wenn du der Osmose 24-48 Stunden oder sogar mehr gönnst.



Steak direkt nach dem Salzen

„Osmo“ wat? Stellen wir uns doch erst einmal die Frage, was beim „Salzen“ deines Steaks überhaupt passiert:

- Schüttest du Salz (Natrium-Chlorid) auf dein Fleisch, liegen die Salzkristalle auf der Oberfläche und machen es sich dort erstmal gemütlich. Naja nicht ganz. **Sie fangen an dem Fleisch Wasser zu entziehen (das nennt man Osmose).** Das Wasser kommt aus den oberen Poren und verbindet sich mit den Salzkristallen. In diesem Stadium sieht es so aus, als wäre dein Steak Halbmarathon gerannt und würde ordentlich abschwitzen.
- **Mit der Zeit lösen sich die Salzkristalle auf und bilden zusammen mit dem Wasser eine Art „Salzsaft“** (nach ca. 20-30 Minuten). Und es stimmt, dass wenn du nun das Wasser abwischst oder das Steak in die heiße Pfanne legst, das Resultat ein trockenes sein wird. Die Salzlösung würde verdampfen und die Oberfläche trocken zurücklassen. Brachland quasi!
- Darum lasse dem Ganzen etwas mehr Zeit, bis die

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

Osmose beendet ist. Denn die Salzlösung fängt an, die Eiweißketten in der Fleischoberfläche zu zerstören und in die Oberfläche einzudringen („osmos“, griechisch für eindringen). Dadurch wird dein Fleisch nicht nur zarter, sondern auch homogen und angenehm salzig.



Gesalzenes Steak nach 90 Minuten im Kühlschrank

- **Kopfkino:** Stell dir diesen Vorgang fürs bessere Verständnis einfach mal bildlich vor. Du (das Salz) willst auf eine Hammer After-Show-Party, hast aber keins dieser obligatorischen VIP Bändchen. Du weißt aber, dass die Party mit dir da drin einfach viel homogener wird. Am Türsteher (Zell-Membran) kommst du aber auf keinen Fall vorbei. Der macht leider einen guten Job. Doch glücklicherweise hast du eine Freundin (Wasser), die mit der Band als Rowdy tourt und Backstage ist. Sie lässt dich zwar etwas warten, kommt nach ca. 50 Minuten aber endlich zu dir raus, begrüßt und umarmt dich, damit der Türsteher sieht, dass ihr euch kennt, nimmt dich an der Hand und Schwuppes biste drin und alles ist cooler und besser, als es vorher war! Sweet, oder? Naja besser gesagt, Salty, wa?! Das nenne ich mal gelebte Osmose!

**Salz kann allerdings nicht zaubern. Du wirst nicht plötzlich ein Premium-Steak auf dem Teller liegen haben,**

wenn du dein Fleisch aus dem Discounter bezogen hast.

TV-Köche (die allesamt in Restaurants gearbeitet haben, oder es immer noch tun) geben meistens den Tipp, erst kurz vorm Braten zu salzen. Ist ja auch irgendwie logisch. In einem laufenden Restaurant werden à la carte Speisen frisch nach Bestellung zubereitet. Es würde schlichtweg die Zeit fehlen, ein Steak für die perfekte Zeit einzustreuseln. Darüber hinaus müssen die Gerichte im Fernsehen immer schnell und leicht zu kochen sein. Da fehlt schlichtweg die Zeit bei einem 15 Minuten Rezept nochmal schnell das Fleisch 2 Tage in den Kühlschrank zu legen.

## Welches Salz für mein Steak?

Die Auswahl an Salz ist heutzutage unübersichtlich groß. Sogar im Supermarkt um die Ecke reihen sich mittlerweile Zyprische Pyramiden-Salze an grünes hawaiianisches Bambussalz. Da stehst du verlegen mit deinem Bad Reichenhaller Jod-Salz in der Hand vor dem Regal und denkst zu Recht „Hä? Was soll das alles?“.

Und warum steht auf der Packung, dass das Salz Millionen von Jahren alt ist und daneben Klebt ein Aufkleber „Haltbar bis 2020“? Die letztere Frage hat mit unserem Lebensmittelgesetz zu tun. Salz kann nicht schlecht werden, allerdings braucht jedes Lebensmittel in Deutschland ein Ablaufdatum. Ja, das ist wirklich widersprüchlich ... aber auch irgendwie lustig! Für alles andere ein kleiner Versuch der Aufklärung:

Alle Salze schmecken salzig! (Ein Tusch bitte! Ta-taaaa!). Diesen Nenner haben sie wirklich alle gemein. Je nach Gericht, eignet sich ein mildes gemahlenes oder ein intensiv grobkörniges Salz – oder eine Kombination aus beidem. **Bei einem Steak empfiehlt sich zum Würzen vor dem Garen ein feinkörniges Salz und zum Nachsalzen auf dem Tisch ein mildes grobkörniges Salz, das mit seinem Eigengeschmack dein perfekt gebratenes Steak nicht überdeckt.**

Damit du einen kleinen Einblick bekommst, worin denn überhaupt die salzigen Unterschiede liegen sind hier 4 Beispiele für Salze, die aus Erfahrung sehr gut mit einem saftigen Steak einhergehen.

**Meersalze** – werden aus künstlichen Salzgärten gewonnen. Durch Wind und Sonne verdunstet das

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

Meerwasser in den Becken und hinterlässt Salzkristalle.

- Fleur de Sel – Die „Blume des Salzes“ ist das teuerste Meersalz. An windreichen Tagen bilden sich während der Verdunstung kleine „Salzblumen“. Diese werden von den Salzbauern per Hand abgeschöpft und getrocknet. Es ist sehr mild im Geschmack und wird ausschließlich als Tafelsalz verwendet.
- Rotes Hawaii Salz – Den etwas anderen Geschmack bekommt das auf Molokai hergestellte Salz durch die vulkanische Tonerde. Es besitzt bis zu 80 verschiedene Mineralien und Spurenelemente.

**Steinsalze** – werden traditionell aus Salz-Sedimenten gekloppt. Diese Kristallschichten gibt es seit Millionen von Jahren. Das Salz wird meist in Salzminen abgebaut, zu Tage gefördert und gereinigt.

- Murray River Salz – Dieses Australische Salz wird aus einer Sole des Murray-River-Beckens gefördert. Die leichte rosa Färbung erhält es durch Karotin und einer bestimmten Alge, die sich in den Sedimenten befinden. Die flockige Struktur und die angenehm milde Salzigkeit sind sein Markenzeichen.
- Silver Crystal Salz – Das Südafrikanische Salz wird in der Kalahari Wüste abgebaut. Das Salz ist rein und frei von jeglichen Fremdstoffen und wird als eines der ältesten Salze auf der Welt gehandelt. Es besteht aus über 80 verschiedenen Spurenelementen. Der Geschmack ist sehr mild und leicht süßlich.

## Steak antrocknen lassen

Wie antrocknen? Da wird doch das Fleisch schlecht?! Nein, im Gegenteil. Denn nur die Oberfläche trocknet an. **Zum Garen deines Steaks ist eine trockene Fleischoberfläche die absolut beste Voraussetzung, denn die meiste Energie wird beim Brutzeln dazu verwendet die anfangs austretenden Fleischsäfte verdunsten zu lassen.** Erst dann kommt die Hitze ans Fleisch und dein Steak wird braun. **Wenn es weniger Flüssigkeiten gibt, kann die Energie direkt dazu genutzt werden eine wunderbare Kruste zu zaubern.** Und der Unterschied ist

wirklich merklich. Wenn du Zeit hast probiere das auf jeden Fall aus:



Steak 24 Stunden offen im Kühlschrank angetrocknet

**Lege dein Steak für 24-72 Stunden offen (ohne Folie, Handtuch etc.) auf einen kleinen Rost in den Kühlschrank.** Dadurch trocknet die Oberfläche an, dein Steak wird sich etwas dunkler verfärben und leicht ledrig anfühlen. Das muss aber alles so sein. Wenn du das Steak nun in die glühend heiße Pfanne gibst, tritt so gut wie kein Fleischsaft mehr aus

## Steak zubereiten

***„Es ist schwieriger ein schlechtes Steak gut zu braten, als ein gutes Steak schlecht!“***

## Welche Pfanne soll ich nehmen?

Das Equipment ist beim Braten das Alpha und Omega. Eigentlich brauchst du nicht viel, um ein perfektes Steak, wie aus dem Steakhouse bei dir zu Hause zu zaubern. **Eine solide und schwere Pfanne aus Gusseisen genügt da schon. Das grobe und pure Eisen besitzt die besten Wärmeleiteigenschaften** (naja außer Kupfer. Aber die Pfannen kosten ein kleines Vermögen). Sie brauchen etwas länger um heiß zu werden, aber halten dafür die Hitze sehr lange und gleichmäßig. Ideale Voraussetzungen für dein perfektes Steak. In der Anschaffung sind diese Dinger zwar nicht ganz billig, aber



# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

bei richtiger Behandlung, kannst du deine Steakpfanne sogar deinen Enkeln vererben („Guck mal Kevin Oliver, da hat der Oppa immer die tollen Steaks mit gebraten!“).

**Wichtiger Hinweis vorweg. Gusseisen-Pfannen dürfen nie und ich meine wirklich nie nie Bekanntschaft mit dem Geschirrspüler machen. Sonst kannst du dir direkt eine neue bestellen.**

Solltest du sonstige Fragen zu Pfannen und deren Verwendung haben, schau einfach mal in diesem Guide vorbei.

## Wie heiß muss meine Pfanne sein? – Der Leidenfrost-Effekt

Kennst du das auch? Du wartest und wartest, bis die Pfanne sich aufheizt, legst endlich aufgeregt dein T-Bone-Steak hinein und...äh...gar nichts?! Kein Zischen, kein Brutzeln, keine angenehmen Düfte, die aufsteigen...höchstens ein trauriges, leises Blubbern. Da war die Pfanne wohl doch noch nicht heiß genug, wa? Es gibt eine einfache Möglichkeit zu testen, ob deine Pfanne auf Betriebstemperatur ist. Und das geht ganz einfach. Du musst nur auf den Leidenfrost-Effekt achten. Leiden was? Johann Gottlob Leidenfrost hat dieses Phänomen nun mal als erster im 18. Jahrhundert entdeckt. Und so geht's:

Nimm einen Teelöffel mit etwas Wasser darauf und gib ein paar Tropfen in die Pfanne. Wenn das Wasser anfängt zu blubbern und schnell verkocht, ist deine Pfanne noch unter 180 °C „kalt“ und nicht perfekt, um deinem Steak eine anständige Kruste zu verpassen. Ab ca. 200 °C ist deine Pfanne so heiß, dass der Leidenfrost-Effekt sichtbar wird. Gib wieder ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne und siehe da; die Tropfen verkochen nicht direkt, sondern fangen an wild in der Pfanne zu tanzen (wie exzentrische Teenies im Berghain oder ein betrunkenener Seemann am Steuer eines Luftkissenbootes). Möglich wird das durch ein Dampfpolster unter den Tropfen, das durch schnelle Verdampfung bei großer Hitze entsteht.

Also merke: Tanzt der Tropfen volle Kanne, kann dein Steak jetzt in die Pfanne ... oder so ähnlich!

Du kannst natürlich auch eines dieser modernen Laser-

Thermometer benutzen. Das macht auch was her und beeindruckt Mädels, wie Jungs gleichermaßen, wenn du auf der Grillparty deiner Kollegin stolz dein Laser-Messgerät aus der Hosentasche ziehst!

## Öl oder Butter?

Joa, beides lecker,wa? Möchtest du ein Steak in der Pfanne braten empfiehlt sich allerdings folgende Reihenfolge. **Brate dein Steak zuerst in Raps-, Erdnuss- oder Sonnenblumenöl an.** Diese Öle besitzen eine hohe Hitzebeständigkeit und verbrennen nicht beim Braten. Wenn du schon einmal zu Olivenöl gegriffen hast, weißt du, was ich meine. Es fängt an zu rauchen, verbrennt und es bleibt ein unangenehm bitterer Geschmack. Das gleiche gilt auch für Butter, da der Molkeanteil schnell verbrennt und die Butter anfängt schwarz zu werden und zu qualmen.

**Butter ist allerdings ein toller Geschmacksträger und pusht dein Steak nochmals ein Level höher, wenn du sie in den letzten 2 Minuten mit in die Pfanne gibst und das Steak mit Hilfe eines Löffels immer wieder übergießt.** Besser geht's eigentlich gar nicht!

Du kannst natürlich auch Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter) benutzen, allerdings habe ich immer den Eindruck, auch wenn nichts verbrennt, dass der Geschmack nach dem Braten etwas ranzig ist. Kann aber auch Einbildung sein. Du kannst es ja einfach für dich einmal ausprobieren.

## Welche Kerntemperatur sollte mein Steak haben?

Geschmäcker sind verschieden und so auch der Garpunkt deines Steaks. Ob du ein Steak mit rohem Kern oder ein eher durchgehend rosafarbenes Steak bevorzugst, ist allein deine Entscheidung. **Ich rate dir allerdings, dein Fleisch nicht über Medium zu garen, da sonst die Zartheit und das Geschmackserlebnis darunter leidet und das Fleisch zäher wird.** In Steakhäusern wird meistens Medium Rare serviert, wenn man nichts sagt. Und wer hat schon mehr Ahnung, als ein Steakhouse-Koch?

- 50 bis 54 °C – Rare (roh/blutig/blau)
- 55 bis 58 °C – Medium Rare (à point)
- 59 bis 63 °C – Medium

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

- 64 bis 68 °C – Medium well
- Ab 69 °C – Well Done (durch)

## Brauche ich ein Thermometer?

Ja, auf jeden Fall! Wenn es ein Utensil gibt, auf das du nicht verzichten solltest (dir und dem Fleisch zuliebe), ist es ein gutes Fleisch-Thermometer. Ich weiß, es ist irgendwie cooler das Steak im Beisein deiner Freunde fachmännisch auf den Grill zu hauen und auf den Punkt vom Feuer zu holen. Das brächte natürlich maximale Respektpunkte. Köche im Steakhouse oder im Restaurant machen das doch auch so. Diese Profis machen allerdings auch den ganzen Tag nichts anderes und haben einen Sack voll Erfahrung. Wenn du nicht täglich zu Übungszwecken 60-80 Steaks zu Hause grillen möchtest, lege ich dir die bescheidene Investition eines Wärmemessers ans Herz. Natürlich kann es auch ohne Messen gut gehen, aber du weißt nie genau, wie es im Inneren deines Steaks aussieht.

Außerdem wäre es wirklich schade, wenn du gutes Geld in dein Fleisch investierst und es dann plötzlich well-done auf dem Teller liegt. Das wäre, als würdest du in deinem neuen Porsche mit verbundenen Augen zur Arbeit fahren wollen. Den Weg kennst du in- und auswendig. Allerdings sind die Begebenheiten auf der Straße immer etwas anders.



Steak Thermometer

Wenn du kein dickes Thermometer in deinem Fleisch stecken haben möchtest, oder dir das mit den Kabeln zu unhandlich ist, empfehle ich dir ein **Taschenthermometer**. So kannst du ab und an die Kerntemperatur checken ohne einen Wust aus Technik im und neben dem Grill (oder du

kannst, wenn deine Gäste gerade nicht gucken, die Temperatur messen und dann so tun, als hättest du alles aus Gefühl gegrillt).

**Also Stolz beiseite gelegt und Thermometer gekauft!**  
Dann kann nie etwas schiefgehen. Safety first und so!

## Steak garen: 12 Methoden im Vergleich



Rib Eye Steak vor dem Braten in der Pfanne

### Die Pfanne

Um dein Steak klassisch in der Pfanne zu braten brauchst du folgendes:

- 1 Steak (ca. 250g)
- 1 Esslöffel
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Butter
- Öl für die Pfanne (Sonnenblumen-, Raps- oder Erdnussöl)
- 1 Steak-Thermometer
- 1 Gusseisenpfanne

- 1 -

Salze dein Steak gründlich von beiden Seiten (oder nimm dein vorgesalzene Steak aus dem Kühlschrank).

## Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



- 2 -

Lasse die Pfanne auf höchster Stufe aufheizen, bis sie anfängt leicht zu qualmen.

- 3 -

Gib einen Schuss Rapsöl und das Steak in die Pfanne. Drücke mit dem Löffel das Fleisch leicht an, damit alle Stellen maximalen Kontakt zum Pfannenboden haben.



- 4 -

Drehe das Steak nach ca. 3 Minuten auf die andere Seite und lasse es ebenfalls anbräunen. Im Anschluss wende es alle 30 Sekunden.

- 5 -

Checke die Kerntemperatur. Liegt sie 8 °C vor der Zieltemperatur, gib Knoblauch, Thymian und Rosmarin

zusammen mit der Butter neben das Fleisch.



- 6 -

Kippe die Pfanne leicht nach vorne, damit sich die aromatisierte Butter sammelt und begieße ca. 2 Minuten das Steak immer wieder mit der heißen Butter.



- 7 -

Nimm das Fleisch aus der Pfanne und lasse es 10 Minuten ruhen, bis du es anschneidest und servierst.

## Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Vorwärts- und Rückwärts garen – Pfanne und Ofen



Vorwärts gegartes Steak. Erst in der Pfanne, dann im Ofen



Steak mit Thermometer

Die Methode des **vorwärts Garens** ist auch in professionellen Küchen eine der gängigsten. **Brate dein Steak kräftig von allen Seiten an**, bis sich eine braune Kruste gebildet hat, stecke ein Thermometer in die Seite und gib das Fleisch auf einen Rost bei 170 °C in den Ofen (das Fleisch sollte „nackt“ auf dem Rost liegen, also ohne Backpapier oder ähnliches, damit eine ungefähr gleiche Hitze an beide Seiten kommt und nicht eine Hälfte schneller heiß wird, als die andere). So zieht dein Steak auf die gewünschte Kerntemperatur. **Bedenke, dass du das gute Stück 3-4 °C vorher aus dem Ofen nimmst, da es auf dem Teller nochmals nachzieht.**

Das **rückwärts Garen** funktioniert genauso ... nur halt anders herum. Heize den Backofen auf 170 °C vor, **lege dein Steak auf den Rost und gare es bis ca. 3-4 °C unter deiner gewünschten Kerntemperatur**. Erhitze eine Gusspfanne mit etwas Öl und brate das Fleisch nur noch von beiden Seiten kross, indem du ein gutes Stück Butter mit in die Pfanne gibst.



Rückwärts gegartes Steak. Erst im Ofen, dann in der Pfanne

**Aromatisiere das Steak**, in dem du die Pfanne leicht kippst und die heiße Butter immer wieder mit einem Löffel über das Fleisch gibst. Alternativ benutze einen Lötbrenner, um eine krustige Kruste auf dein Steak zu zaubern.

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Rückwärts gegartes Steak bei der Bräunung mit dem Lötbrenner

Vorteil:

- Perfekte Steaks auf den Punkt gegart
- Falls etwas mehr Zeit sein sollte, kannst du den Ofen auch auf eine niedrigere Temperatur vorheizen. Dann hast du etwas mehr Zeit, um andere Dinge vorzubereiten, bis dein Steak die perfekte Temperatur hat

Nachteil:

- Erfordert einen freien Ofen und auf jeden Fall ein hitzebeständiges Thermometer

## Die Sous Vide - Methode

Bei dieser Methode werden Steak und Co. in Vakuumbiegeln verschweißt und für einen langen Zeitraum auf niedriger und konstanter Temperatur im Wasserbad gegart. Das Verfahren hat seinen Ursprung in der Sterne-Gastronomie, findet aber auch unter Hobbyköchen immer mehr Fans.



Steak im Vakuum-Beutel sous vide gegart

Mit dieser Methode erhältst du perfekt Resultate. Das Fleisch besitzt überall den gleichen Garpunkt. Es gibt hier also nicht den typischen Verlauf im Fleisch. Nachdem das Steak aus dem Beutel kommt, muss es noch scharf angebraten werden, oder optimaler Weise mit dem Handlötgerät gebräunt werden (in einer heißen Gusspfanne braten oder unter den Beeferschieber funktioniert natürlich auch).



Sous Vide gegartes Steak

Wenn diese Art des Garens bisher noch nicht kanntest und das ganze einmal detailliert ausprobieren willst, schau in diesem Guide vorbei. Hier findest du alles, was du wissen musst.

Vorteil:

- Ein perfektes Steak mit einem perfekten Gargrad

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

- Die Methode funktioniert immer und es gibt kein verkochen

Nachteil:

- Du brauchst viel Zeit. Keine Methode für das schnelle Porterhouse zwischendurch
- Du brauchst einen Sous Vide Stick oder Sous Vide Garer

## Der Grill

Klassischer als dein Steak auf dem Grill zu garen geht's ja eigentlich gar nicht. Jetzt stellen sich nur noch einige Fragen, stimmts?

## Kohle- oder Gasgrill?

Über dieses Thema haben bestimmt schon eifrige Studenten Masterarbeiten geschrieben. Der Sachverhalt ist komplex, aber eigentlich nur eine Glaubensfrage. Denn, und Achtung, das ist für den ein oder anderen jetzt erstmal ein Schock, **es gibt keinen geschmacklichen Unterschied zwischen Kohle und Gas!** Waaaaaas? Das kann nicht sein? Doch es ist so! Natürlich entsteht beim Anheizen der Kohlen Rauch. Der ist allerdings erstens nicht gerade gesundheitsfördernd (du rennst ja auch nicht in ein brennendes Haus, weil es so gut riecht) und zweitens verschwunden, wenn die Kohlen durchgeglüht sind. Halt mal deine Nase über die reine Glut. Da riechst du nüscht! (besonders, wenn du zu nah rangehst – Achtung, Nasenhaare).

Wenn du Platz im Garten hast, Feuer, Glut und Kohlen liebst, ist ein **Kohlegrill** genau das Richtige für dich. Das Feuer selber anzünden und mit den Kumpeln bei ein oder fünf Bier drum herumstehen und fachzusimpeln ist ein eingesessenes Ritual und die Magie des Feuers ist immer wieder aufs Neue berauschend.

Es braucht aber Zeit, bis die Glut soweit ist und das Steak auf den Rost kann. Auch Reinigung nimmt etwas Zeit in Anspruch.

Ein **Kohlegrill** ist also die richtige Entscheidung für dich, wenn:

- Du Zeit zum Vorbereiten hast und es liebst, Feuer zu

machen und bei einem Bier zu zu schauen, wie das Feuer lodert und die Kohlen langsam durchziehen

- Du nicht nur ein Steak grillst, sondern auch noch mehrere Gäste und Freunde versorgst
- Es dir nichts aus macht, nach jedem Benutzen, die Asche zu entsorgen und den Grill auszufegen

Ein **Gasgrill** hingegen erzeugt Feuer auf Knopfdruck. Zwar ist der Zauber des „Ich habe Feuer gemacht“ Mantras irgendwie im Eimer, dafür kannst du aber innerhalb von 10 Minuten deine ersten Steaks auflegen. Nach getaner Arbeit einfach auf voller Hitze ausbrennen lassen, Flamme und Gasflasche zudrehen und mit einer Drahtbürste über den Rost gehen. Fertig!

Hast du einen Balkon oder eine Terrasse in einer Mietwohnung, kommst du an einem Gasgrill nicht vorbei.

Ein **Gasgrill** ist also die richtige Entscheidung für dich, wenn:

- Du abends nach Hause kommst und nur so schnell, wie möglich ein Steak essen willst
- Du keinen Rauchgeruch vom Anfeuern an deinen Klamotten und ggf. in deiner Wohnung haben möchtest
- Du keine Zeit oder Muße für große Feuer-Vorbereitungen, Wartezeiten oder ein großes Säubern im Anschluss hast
- Du Geld sparen und nicht ständig teure Kohle-Säcke kaufen möchtest

## Kohle oder Briketts?

**Um dein Steak fachgerecht anzurösten, wähle auf jeden Fall Holzkohle.** Sie hat einige Vorteile:

- Im Gegensatz zu Briketts brennt Holzkohle um einiges heißer
- Die Glut wird zwischen 600 °C und 700 °C heiß
- Sie glüht schneller durch als Briketts, das heißt du kannst schneller mit dem Grillen anfangen

Die Nachteile liegen in der Brenndauer und der

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

Gleichmäßigkeit. Nach 90 Minuten sind die Kohlen meistens ausgebrannt (der totale Burn-Out im wahrsten Sinne des Wortes). Da alle Stücke unterschiedlich groß sind, kann es an manchen Stellen der Glut kühler sein, als an anderen.

**Briketts brennen nicht so heiß, wie Holzkohle** (ca. 300 °C), geben dafür aber eine **gleichmäßige Hitze über ca. 4 Stunden** an dein Grillgut ab. Ideal, wenn du indirekt und über einen langen Zeitraum auf niedrigen Temperaturen grillen bzw. barbecuen möchtest. Es soll allerdings auch clevere Grillfische geben, die beide Brennstoffe mischen ... weißte Bescheid!

## Direktes Grillen

### Grille dein Steak nach der 50:50 Methode.

Das bedeutet beim Kohlegrill, dass du **eine Seite deines Grills mit den glühenden Kohlen auslegst und die andere Seite frei lässt**. Lege nun dein Steak über das Feuer und lasse von beiden Seiten eine krosse Kruste entstehen. Schiebe das Fleisch auf die kühle Seite, stecke ein Thermometer ein, schließe den Deckel und lasse es auf 3-4 °C unter deinem gewünschten Garpunkt ziehen. Wickle das Steak mit Alufolie ein und gönne ihm außerhalb des Grills 10-15 Minuten Ruhe. **Nimm dein Steak immer ein paar Grad vorher vom Grill, da es in der Alufolie nachzieht.**



Steak mit der 50:50 Methode gegrillt

**Beim Gasgrill** brutzle das Steak an der heißesten Stelle an und schalte dann einen Brenner aus, auf dessen Seite du dann dein Steak zum Nachziehen schiebst.

**Besitzt du einen Kohlegrill ohne Deckel**, versuche die Glut so zu schieben, dass sie zur kühleren Seite ausläuft, also auf der „Ruhezonen“ Seite nur noch wenige Kohlen liegen, die es dem Steak aber ermöglichen bei geringer Hitze nachzugaren. Dein Steak gart noch etwas gleichmäßiger nach, wenn du einen umgedrehten Bräter darüberlegst. Hier empfiehlt es sich das Fleisch schon beim herüberschieben in Alufolie einzuschlagen.

## Indirektes Grillen

Besonders bei sehr großen und dicken Steak-Cuts, wie Porterhouse, T-Bone oder Tomahawk, kannst du auch durchaus damit beginnen das Fleisch indirekt zu garen. Genauso wie bei der Ofen-Methode garst du dein Steak einfach rückwärts und gibst ihm im Anschluss über der direkten Hitze den Krusten-Kick. **Diese Methode funktioniert nur, wenn dein Kohlegrill einen Deckel besitzt, oder dein Gasgrill mindestens 3 Brenner hat.**

Grill für indirektes Garen vorbereiten: Dazu die Glut (Briketts) links und rechts an die Seiten schieben, eine Alu-Tropfschale in die leere Mitte stellen, Steak darüber platzieren und Deckel schließen. Das Deckelthermometer sollte sich bei ca. 120 °C einpendeln. Durch die beiden gleichmäßigen Hitzequellen wird der Umluft-Effekt optimal genutzt und dein Steak gart gleichmäßig, ohne über der direkten Hitze zu verbrennen.

**Bei einem Gasgrill** legst du das Steak in die Mitte und schaltest nur die Brenner links und rechts daneben an.

**Ca. 12 °C** bevor dein gewünschter Garpunkt erreicht ist, öffne den Deckel und lege das Steak direkt über die Glut, um eine anständige Kruste zu erzeugen. Im Anschluss, wie gehabt, in Alufolie einschlagen und 15 Minuten ruhen lassen.

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Steak indirekt gegrillt

## Beefer

Dieses Gerät ist pures Feuer. Ein Keramik-Brenner versorgt dein Steak mit 800 °C Oberhitze. Stufenlos verstell- und justierbar zaubert der Beefer eine perfekte Kruste in wenigen Minuten. Das ist Technik für zu Hause, die sonst nur in hochklassigen Steakhäusern zum Einsatz kommt.



Steak, bevor es in den Beefer kommt

Nimm den Rost heraus und lasse den Beefer 6 Minuten vorheizen. **Lege dein Steak auf den Rost und schiebe das Ganze nach oben kurz unter die Decke.** Das Geräusch des Brutzelns ist unbeschreiblich. Achte dabei stets auf die Kruste. Hat das Steak deine gewünschte Bräunung, ziehe den Rost raus und wende das Fleisch. Nimm das Steak aus dem Beefer, schiebe ein Thermometer in die Mitte, wickle

das Fleisch in Alufolie ein und lasse es auf dem Boden des Beefers in der Gastroschale nachziehen.



Steak bei 800 °C unter dem Beefer

Vorteil:

- Eine perfekte Kruste
- Die Garzeit ist wirklich sehr gering

Nachteil:

- Einmaliger Anschaffungspreis
- Es darf nicht in der Wohnung gebeeft werden
- Es passt immer nur ein Steak unter den Aparillo

## Frittieren

Klingt im ersten Moment abwegig? Auch ich musste skeptische Gesichtsausdrücke über mich ergehen lassen, als ich in der Springlane-Testküche die Fritteuse angeschmissen und mein Rib-Eye darin versenkt habe. Aber warum? **Frittieren ist ja eigentlich nichts anderes als Braten in sehr viel Öl, oder zu Silvester den Fondue-Topf anzuwerfen und Fleischstücke hineinzugeben.** Und das war bisher immer lecker! Gibst du etwas mehr Öl in deine Pfanne, liegt die zu garende Steak-Seite ja auch ganz in Öl, oder?



# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Frittiertes Steak

Heize deine Fritteuse oder einen Topf mit Erdnussöl auf 170 °C vor. Tupfe dein Steak gründlich mit Küchenkrepp ab, um Fettspritzer zu vermeiden. Lasse das Fleisch vorsichtig ins heiße Fett gleiten und **ca. 6 Minuten frittieren**. Wenn sich eine krosse Kruste gebildet hat, hole das Fleisch aus dem Topf und überprüfe die Temperatur mit einem Thermometer. Ist deine Kerntemperatur noch nicht erreicht, drossle die Fritteuse auf 140 °C und gib das Fleisch nochmals hinein. Lasse das Fleisch im Anschluss wieder unter Alufolie ca. 10 Minuten ruhen.



Medium frittiertes Steak

Vorteil:

- Durch das Frittieren entsteht eine tolle Kruste
- Platz- und energiesparend, wenn du sowieso Pommes oder Kartoffelecken als Beilage machen möchtest

Nachteil:

- Braucht einige Liter Öl
- Eine fettige Angelegenheit - Pommes-Buden-Geruch und Fettspritzer inklusive
- Mehr als 2 Steaks sollten nicht gleichzeitig im Topf liegen, um genügend Platz zum gleichmäßigen Garen zu haben



Stäbchentest - Ist das Öl heiß genug?

## Handlötgerät

So ein Handlötgerät ist schon eine tolle Sache und in den professionellen Küchen dieser Welt seit Jahren Standardausrüstung der Kochbrigaden. Wenn du meine anderen Guides schon gelesen hast, weißt du, dass ich ein absoluter Fan von diesen handlichen Flammenwerfern bin. Sie machen wenig Dreck, werden unglaublich heiß und du kannst die Hitze durch den Abstand zwischen deinem Fleisch gut dosieren. Außerdem hält eine Gaskartusche quasi ewig. Der Brenner eignet sich auch gut, um die Steak-Seiten schon mal anzubräunen, während dein Fleisch in der Pfanne brät oder dir dekadent eine dicke Montecristo anzuzünden.

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Handlötgerät in Aktion

## Vorteil:

- Der Brenner kann in der Küche benutzt werden
- Mit bis zu 1000 °C bekommt man eine fantastische Kruste ans Steak, ohne das Innere zu erhitzen
- Keine Fettspritzer oder Rauchwolken in der Küche
- Keine Reinigung des Brenners nötig

## Nachteil:

- Erfordert vorgegartes Fleisch (aus dem Ofen oder am besten Sous Vide gegart), außer du magst dein Steak innen wirklich blutig
- Du brauchst ein bisschen Erfahrung, um eine gleichmäßige Kruste am ganzen Steak zu bekommen. Bei der Hitze kann das Fleisch schnell verbrennen

## Salzplatte

Eine sehr schöne und nicht alltägliche Methode um dein Steak zu braten ist die Salzplatte. **Wie ein Pizzastein wird der dicke Salzblock auf den kalten Rost gelegt und langsam mit erhitzt.** Ist der Stein knalle heiß (und das wird er) kannst du das Steak auflegen. Befeue deinen Kohlegrill auf jeden Fall mit Holzkohle, um maximale Hitze unter den Brocken zu bekommen. Dein Fleisch wird ähnlich, wie auf einer Plancha-Platte gegart und hinterlässt einen leichten Salzgeschmack. Keine Sorge, du

kannst dein Steak ruhig vorher salzen (und die Osmose wirken lassen). Im Idealfall nimm etwas weniger, doch wird dein Steak durch die Platte auf keinen Fall versalzen.



Steak auf der heißen Salzplatte

## Vorteil:

- Macht optisch was her auf der Grillfläche
- Auch als Servierplatte am Tisch gut geeignet (Achtung, heiß)
- Dezentere Salzgeschmack am Fleisch
- Sehr oft wiederverwendbar

## Nachteil:

- Anschaffungspreis
- Ist auch noch nach 1 ½ Stunden so heiß, dass man sie nicht mit den Händen anfassen und sauber wischen kann
- Kein signifikanter Unterschied zum Braten in der Pfanne

## Anzündkamin

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Anzündkamin mit Gussrost

Camping-Fans und Festival-Besucher kennen diesen Trick schon seit vielen Jahren. Möchtest du nur ein paar Steaks braten und deinen Grill nicht schmutzig machen, oder dauert dir das Grillanzünden zu lange und du willst schon mal einen kleinen Snack vor dem Hauptgericht verputzen? **Packe deinen Anzündkamin mit Kohle voll (oder nur bis zur Hälfte, wenn du die Glut nicht anschließend zum Grillen brauchst) und warte, bis die obere Schicht gräulich glüht.** Lege einen Rost obenauf und lasse ihn 5 Minuten mit erhitzen. Nun brauchst du nur noch deine Steaks obendrauf packen. Ein paar Mal wenden und wie gehabt mit einem Thermometer den Gargrad checken. Im Anschluss unter Alufolie ca. 15 Minuten ruhen lassen.



Gegrilltes Steak über dem Anzündkamin

Vorteil:

- Spart sowohl Platz, als auch Kohle
- Durch den Kamineffekt bekommst du Temperaturen bis 700 °C an dein Steak
- Kein großes Saubermachen nach der Fleischfreude
- Die Glut kannst du danach ganz normal umfüllen und zum Grillen weiter benutzen.

Nachteil:

- Es passen immer nur ca. 2 Steaks auf die relativ kleine Fläche über dem Kamin

## Die Glut

Bei dieser Methode geht's „back to the roots“. Stell dir vor wie unsere Urahnen in der Steinzeit Fleisch zubereitet haben. Da gabs noch keine Weber-Grills, „Kiss the Chef“-Schürzen oder gar Sturmfeuerzeuge und Grillanzünder. Nur handgefällte Mammut-Bäume und grobe spitze Steine zum Feuer machen. **Alles was du also brauchst, ist eine gleichmäßige Glut.**

Egal ob im Feuerkreis, im Garten von Omas Datsche oder auf dem Boden deines heimischen Kohlegrills. **Achte darauf, dass du hochwertige Briketts aus 100 % Holz verwendest.** Billige Ware an Tankstellen oder in Discountern bestehen oft nur aus gepresstem Kohlestaub, der mit Chemikalien versetzt und zusammengeklebt wurde. Diese Mischung findet sich dann auch in unschön knuspriger Form an deinem Steak wieder.

Lasse die Briketts gleichmäßig durchglühen (hier empfiehlt sich auch wieder ein Anzündkamin) und breite sie flach und gleichmäßig in deiner Feuerstelle aus. Nun musst du lediglich dein Steak direkt auf die glühenden Kohlen legen. Ja genau, einfach rauf. Keine Angst! Nur ab und zu drehen, damit nichts verbrennt. Fühl dich frei, ein paar Ur-Mensch-Laute auszustoßen und dir mit beiden Fäusten auf die Brust zu trommeln. Das gehört hier einfach dazu und ist in diesem Falle gesellschaftlich akzeptiert („Hörst du das, Werner? Da grillt wieder einer Steaks nach Neandertaler-Art!“). Benutze auch hier wieder ein Thermometer. Das hatten die Steinzeitmenschen zwar nicht, aber die waren auch schon

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

froh, wenn sie überhaupt irgendwas erlegt bekommen haben. Also: HUUUUH-HUUHHH-HUUUUUUH!



Steak direkt auf der Glut gegart

Vorteil:

- Du brauchst so gut wie kein Equipment
- Authentisches Höhlenmensch-Feeling inklusive
- Keine Reinigung von Rost und Co. nötig

Nachteil:

- Nur mit hochwertigen Holzbriketts empfehlenswert
- Es können trotzdem Kohlereste am Fleisch kleben bleiben und beim Kauen etwas knirschen



Verschiedene Garmethoden auf dem Kohlegrill

Fazit: Das sind die besten Garmethoden

Ein gutes Steak zu braten funktioniert mit allen Methoden. Es kommt, wie bei fast allen Dingen im Leben, auf die Erfahrung und die Technik an.

Möchtest du schnell ein Steak verputzen, funktioniert die Pfanne genauso gut wie Fritteuse, Gasgrill oder Beefer.

Ist Zeit kein Faktor, aber du möchtest die Küche für die nächsten Tage geruchfrei halten, weil morgen noch vegetarische Freunde zum Möhrchenkuchen essen kommen, empfehlen sich Grill und Beefer.

Das mit Abstand zarteste und saftigste Steak ist das Sous Vide gegarte. Im Anschluss auf dem Grill kross gebraten ein absoluter Traum. Saftig, zart, auf den Punkt!

Mach ruhig knusprig! - Krossere Kruste

Hast du auch schon mal das beobachtet, was passiert, wenn du ein gut gebratenes Steak aufgeschnitten in die Mitte deiner Freunde stellst? Alle kloppen sich um die Endstücke! An Baguette oder Würstchen verschmägt und geächtet, haben die zwei krossen Endstücke eines Steaks Suchtpotential. Warum? Weil es am Ende immer am krustigsten ist. **Du kannst die Kruste an deinem Steak nochmals etwas krosser machen, indem du dein Steak zweimal brätst.**

In der Praxis kannst du zum Beispiel die Ofen-Methode wählen. Im Anschluss gib das Steak einfach nochmal für einige Sekunden mit einem Schuss Öl in die Pfanne. Aber Achtung, das wird die Kerntemperatur nochmals etwas hochtreiben. Bedenke das vorher.

Eine andere Methode ist etwas aus der Mode gekommen. Ich erinnere mich noch gut daran, als Kind mit meinen Eltern in Restaurants mit traditioneller französischer Küche gegessen zu haben. Das Tollste waren immer diese kleinen Servierwagen, auf denen direkt am Tisch etwas zubereitet wurde. Die Veredelung eines prächtigen Côte de Boeuf war das Highlight eines Besuchs. Man weiß, dass etwas Besonderes passiert, wenn sich alle Augen der Gäste plötzlich zum Tisch mit dem Servierwagen drehen. **Das fertig gebratene Steak wird mit warmen Cognac oder Brandy übergossen und flambiert.** Das hat zwei Effekte: Erstens entsteht nochmals eine frische krossere

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

Kruste und zweitens bleibt das Aroma des Traubenbrandes am Steak. Nichts für Puristen, aber auf jeden Fall einen Versuch zu Hause wert, oder (Achtung Augenbrauen)?

## Wie bekomme ich Rauchgeschmack an mein Steak?

Wenn du es etwas deftiger oder charakteristischer magst, kannst du deinem Steak auch einen leichten Rauchgeschmack verpassen. Und das ist einfacher, als du denkst. Du brauchst dazu lediglich einen Kohlegrill mit Deckel oder einen Gasgrill. Kaufe dir im Fachhandel oder im Internet Rauchmehl oder Wood-Chips. Diese sollten klein gehäckselt sein, da du Holz brauchst, das schnell anfängt stark zu rauchen (sonst ist dein Steak schon well done, wenn die halbe Buche auf deinem Grill erst langsam anfängt zu qualmen).

Lege die Späne 1 Stunde in Wasser ein, damit sie sich vollsaugen, schön kokeln und auf dem Feuer nicht direkt verbrennen. Ist die Glut angerichtet, schmeiße 2-3 Handvoll der Holzspäne mit in die Glut. Wenn es anfängt zu qualmen, Fleisch auflegen und Deckel drauf. **Das Smoken ist besonders für die indirekte Methode geeignet, da das Fleisch dort am längsten auf dem Grill chillt.** Du erzielst aber auch eine leichte Rauchnote, wenn du dein Fleisch ausschließlich direkt über der Glut grillst. Ein echtes BBQ liegt schon gerne mal 3 Tage im Rauch, nur zum Vergleich.

**Verwendest du Rauchmehl** gib es pur in eine kleine Aluschale und stelle diese direkt auf die Glut (Mehl wird nicht gewässert!).

**Bist du im Besitz eines Gasgrills**, hast du entweder die Möglichkeit dir eine Smokebox zu kaufen oder für die ersten Tests eine aus Alufolie selber zu bauen.

Bastle dir aus 2 Lagen Alufolie eine Tasche, in die du die nassen Wood-Chips hineingibst. Drehe das offene Ende zu und steche mit einer Gabel ein paar Löcher in die Oberseite. Sowohl die eine, als auch die andere Smokebox werden unter den Rost auf die Flavor-Bars gestellt. Auch hier Deckel schließen nicht vergessen.

Möchtest du einen dezenten Rauch am Steak, verwende Hölzer wie Apfel oder Kirsche. Für den prägnanten BBQ-Smoke nimm Buche, Mesquite oder Hickory.

Wenn du nochmal ganz genau wissen willst, wie das mit dem Räuchern funktioniert, lies dir diesen Guide durch.

## Soll ich mein Steak marinieren?

Marinieren kann eine super Sache sein. **Besonders, wenn du zähere Fleisch Cuts, wie Flank, Chuck Tenderloin (Falsches Filet) oder Tip Blade Roast (Schaufelstück) butterart bekommen möchtest.** Außerdem verleiht es deinem Steak einen tollen Geschmack. Wir sprechen hier allerdings über dezente Marinaden, die den Eigengeschmack des Fleisches heben und dein Steak weich und mürbe machen. Nicht über überbeladene Nacken-Steak Pampe, die die mindere Qualität von Produkten überdecken sollen.



Mariniertes Steak im Zipper-Beutel

Egal, welche Marinade du wählst, folgende Bestandteile sollten immer vertreten sein:

- **Säure:** Die Säure macht das Fleisch auf der einen Seite haltbarer (tötet Bakterien ab), doch die weitaus wichtigere Funktion in Zeiten der elektrischen Kühlschränke, wo wir uns keine Sorgen mehr über die schnelle Ausbreitung von Bakterien auf dem Fleisch machen müssen, ist, dass sie die Eiweißstrukturen im Fleisch aufbricht und es dadurch weicher macht. Achtung vor Übersäuerung. Zu viel Säure lässt dein Fleisch zu einer glibberigen Masse verkommen, wenn du es zu lange stehen lässt (mehrere Tage).

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

- **Zucker:** Dient zum einen als Ausgleich der Säure, zum anderen trägt der Zucker durch das Karamellisieren zur Bräunung des Fleisches bei.
- **Salz:** Auch Salz zerstört die Eiweißstruktur im Fleisch und macht es mürbe. Außerdem hebt es den Geschmack der Zutaten (Geschmacksverstärker).
- **Öl:** Wirkt als Transmitter. In jeder Marinade wirst du anteilig Öl finden, da es die Aromen der Zutaten aufnimmt und weitergibt.

## Steak servieren

### Erstmal Chillen – Muss ich mein Fleisch ruhen lassen?

Eine der essenziellsten Fragen, seit es gebratenes Fleisch gibt ist folgende: Muss ich mein Fleisch nach dem Braten ruhen lassen? Eine kurze Antwort: **Muss du nicht, wäre aber um einiges besser.** Sicher ist dir schon einmal aufgefallen, dass Fleisch nach dem Anschneiden „ausläuft“, sprich viel Fleischsaft verliert, wenn du es direkt aus der Pfanne auf einem Teller direkt anschneidest.

Ich habe damals gelernt, dass sich die Muskelstränge im Fleisch durch die Hitze zusammenziehen und die Flüssigkeiten herausdrücken. Stell dir vor, die Wände deiner Wohnung würden plötzlich auf einander zukommen und du müsstest aus der Haustür gehen, damit du nicht zerquetscht wirst. Da stehst du dann mit deinen ganzen Nachbarn und das Chaos ist groß. So ähnlich müssen sich auch die Flüssigkeiten in deinem Fleisch fühlen. Naja, du weißt, wie ich das meine. Wenn du nun das Fleisch einschneidest, fließt der ganze Saft, in dem übrigens unglaublich viel Geschmack steckt, auf den Teller jetzt hast du wenigstens einen super aromatischen Teller). **Darum lasse dein Steak nach dem Braten mit etwas Alufolie abgedeckt ca. 10 Minuten „ruhen“, bis sich erstens die Muskelfasern wieder entspannt haben** (macht das Fleisch auch zarter) und die guten Flüssigkeiten wieder an Ort und Stelle einziehen können. Das Resultat ist ein saftiges zartes Fleisch, mit wenig Fleischsaftverlust beim Anschneiden.

Nathan Myhrvold (Autor der berühmten Kochbücher „Modernist Cuisine“) hat eine andere Erklärung für den

inneren Vorgang im Fleisch. Er macht die Viskosität, also die Fließgeschwindigkeit von Fleischsäften für das Auslaufen verantwortlich. Die Hitze des Bratens verflüssigt die Säfte und diese brauchen einige Zeit, um wieder abzukühlen, fester zu werden und damit an ihrem Platz zu bleiben. Wie heißer Karamell, der langsam aushärtet.

Welche dieser beiden Versionen auch die richtige sein mag, der Effekt, den die Ruhephase auf dein Steak ausübt ist unumstritten. Darum ist das Wort „Chillen“ (chillen und relaxen) gar nicht so abwegig, oder?

## Steak richtig anschneiden

Jetzt hast du es fast geschafft. Dein perfektes Steak liegt bereit auf dem Holzbrett vor dir. Fehlt nur noch der richtige Anschnitt. Da war doch sowas mit Fasern und der richtigen Richtung, oder ist das egal? Es ist bei weitem nicht so kompliziert wie es klingt.

Schau dir dein Steak von oben genau an. Du wirst sehen, dass dort Linien in eine Richtung laufen. Das sind die Muskelfasern. Sie sind dehnbar und machen die Bewegung der Rinder überhaupt erst möglich. Sie müssen darum aber auch sehr robust sein (das bedeutet für uns eine zähe Angelegenheit). **Schneidest du dein Steak in der Richtung dieser Fasern, beißt du auf einen ganzen Muskelstrang.** Da diese Kollegen so stark und elastisch sind, wirst du Probleme haben, sie zu zerkaugen, oder zumindest wird dein Geschmackserlebnis negativ beeinflusst.



Steak mit der Faser geschnitten

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

Schneidest du dein Steak allerdings entgegengesetzt der Fasern in dünne Scheiben, zerstörst du die langen Stränge, die dann nur noch vom Fleisch drum herum gehalten werden. Die kurzen Fasern sind gut kaubar. Am besten du setzt dein Messer im 90° Winkel zur Fleischfaser-Richtung an.

Stell dir den Aufbau der Muskelfasern wie einen Haufen ungekochter Spaghetti auf einem Tisch vor. Die langen Nudeln stellen die Fasern dar. Du nimmst ein scharfes Messer und scheidest parallel zu den Spaghetti-Kanten die Fasern in dünne Scheiben. Mehr musst du gar nicht tun.



Steak entgegengesetzt der Fasern geschnitten

Diese Technik ist vor allem für grobe Cuts wichtig, die große Muskelstränge besitzen. Dazu gehören Flank, Skirt, Top Cut oder Sirloin. Sehr feines, muskelarmes Fleisch, wie Filet oder Entrecôte wird es dir verzeihen, egal in welcher Richtung du ansetzt.

## Steak-Mythen auf dem Prüfstand

Es gibt unzählige Methoden und Herangehensweisen, um ein gutes Steak zu braten. Obwohl es eigentlich so einfach sein sollte, ein Stück Fleisch auf den Grillrost zu legen, ranken sich ungeschriebene Regeln, Mythen und Halbwahrheiten darum. In 6 verschiedenen Kochbüchern stehen 6 verschiedene Herangehensweisen und Verbote. Auch hier gilt wieder: Probieren geht über Studieren. Und teilweise wichen meine Erfahrungen von namhaften Kochbuchautoren ab.

## Mythos 1: Der Gargrad lässt sich über einen Drucktest ermitteln

In unzähligen Kochbüchern und Fernsehsendungen, in denen hochkarätige TV-Köche ihren Zeigefinger erheben, gibt es diesen einen Moment, wenn das Fleisch aus dem Ofen kommt und fachmännisch mit Zeige- und Mittelfinger das Filet getätschelt wird: „Oh ja, wunderschön, Ja! Das ist Medium Rare ... auf den Punkt, ja, ganz toll“. Zu Hause sitzt man auf der Couch und denkt sich „Oahh, woher verdammt weiß der dit denn jetzt?!“. Die Auflösung folgt meist unmittelbar. Anhaltspunkte soll der untere Daumen geben. Selbstbewusst reißt der Koch seine Hände Richtung Kamera. Legt man den Daumen einzeln auf die übrigen Finger, spannt sich der untere Daumen-Muskel und die Festigkeit verändert sich, verspricht der Herr in Kochjacke und strahlend weißen Zähnen.

Direkt zum Herd gerannt, ausprobiert und ... und ... hat mal überhaupt nicht funktioniert. Aber warum?

Es ist richtig, dass man mit dieser Methode ungefähr den Gargrad eines Steaks bestimmen kann. Doch es gehört eine enorme Portion Erfahrung dazu. Ein Koch, der seit Jahren im Geschäft ist, täglich Fleisch brät und immer die gleichen Rinder (Qualität) seines Lieferanten verwendet, weiß irgendwann einfach wie weit das Fleisch ist - ganz ohne in der Küche an sich herum zu fingern.

- **Außerdem ist jeder Mensch anatomisch unterschiedlich gebaut.** Manche haben sehr dünne Hände, andere fleischige Pranken etc. Jemand, der täglich Klimmzüge macht oder Tennis spielt, wird auch härtere Muskeln in der Hand haben, als ein Streichelzoo-Besitzer. Dieser Druck Test ist damit total subjektiv.

**Mein Tipp: Benutze ein Thermometer.** Wenn dein Steak den richtigen Garpunkt erreicht hat, mache den Druck-Test und versuche dir zu merken, wie sich das Fleisch anfühlt. Das nächste Mal versuche es ohne Thermometer. Sei aber nicht frustriert, wenn es die ersten Male nicht hundertprozentig funktioniert. Es kommt auch hier immer auf die gleiche Dicke und Qualität deines Fleisches an.

# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide



Gargrade durch Fingertest

## Mythos 2: Steak wird nur einmal gedreht

Schon in diversen Kochbüchern der französischen Cuisine steht schwarz auf weiß geschrieben: Das Fleisch wird auf einer Seite angebraten und anschließend auf die andere Seite gedreht. Sonst wird das gute Stück nicht angefasst, geschweige denn bewegt.

Klingt erst einmal logisch, will man vermeiden, dass das Fleisch am Rost oder Pfannenboden kleben bleibt. Doch Kochbuch-Autor Kenji J. Lopez-Alt und einige privat spät abendlich durchgeführte Versuche haben gezeigt, dass gerade durch das stetige Wenden des Fleisches der Gargrad viel gleichmäßiger wird und das Fleisch saftiger schmeckt. Warum ist das so? Der amerikanische Lebensmittelwissenschaftler Harold McGee erklärt dieses Phänomen damit, dass beide Seiten gleichmäßiger gebraten werden und nicht eine Seite abkühlt und langsamer weiter gart, als die Seite auf dem Feuer. Darüber hinaus wird das Steak sogar noch schneller gar. Wenn das mal nicht gute Nachrichten für alle ungeduldigen Griller sind.



Mehrfach gewendetes Steak auf dem Grill

## Mythos 3: Steak muss vor dem Braten

### Raumtemperatur haben

Auch diese Aussage wird oft und gerne in diversen Medien kommuniziert. Gaaaaanz wichtig! Bevor das Steak in die Pfanne kommt muss es sich „akklimatisieren“. Mindestens 60 Minuten vorher, damit das Fleisch eine ganzheitliche Ausgangstemperatur besitzt. Sonst wäre es



# Das perfekte Steak zubereiten - Der ultimative Guide

innen noch kalt, aber außen schon verbrannt, oder wie? Käme das Steak aus der Tiefkühltruhe, ok klar, erstmal auftauen lassen. Aber Fleisch, das bei ca. 6 °C im Kühlschrank chillt ist nun alles andere als tiefgefroren. **Es macht wirklich keinen merklichen Unterschied aus, ob das Fleisch aus der Kühlung kommt oder schon draußen rumlungerte.** Im Gegenteil. Nach 40 Minuten auf dem Küchentisch hat das Steak immer noch eine Kerntemperatur von 12 °C. Alles andere als Zimmertemperatur (außer du wohnt in Sibirien). Außerdem kann es ein Vorteil sein, wenn das Innere noch etwas kühler ist, während man außen versucht eine dicke Kruste zu braten. Man gewinnt etwas Spielraum, was die Kerntemperatur angeht. Selbst wenn das Steak dafür 2 Minuten länger auf Grill oder im Ofen liegen müsste. Wäre das wirklich so schlimm?

## Mythos 4: Scharf anbraten versiegelt das Steak

Diesen Merksatz hast du bestimmt schon einmal gehört! „Steak immer ganz heiß anbraten, damit sich die Poren schließen, sich eine Schutzschicht bildet und kein Fleischsaft hinausläuft!“. Klingt komisch, ist auch *nicht* so. **Etwas wie eine Versiegelung oder Schutz-Barriere gibt es nicht.** Auch in einer Kruste existieren unzählige mikroskopische Öffnungen. Darüber hinaus sind einige Stellen des Steaks immer etwas weniger braun, als andere. Ein Steak, das du erst indirekt oder auf wenig Temperatur angrillst oder brätst, verliert nicht mehr oder weniger Flüssigkeit. Dies hat sogar den positiven Effekt, dass du eine krossere Kruste bekommst. Hast du also ein richtig dickes Steak, und ich meine wirklich 3-4 Finger dick, ist die beste Methode, das Fleisch erst einmal indirekt zu garen und dann zum Abschluss noch einmal bei direkter Hitze anzubraten.

## Mythos 5: Beim Einstechen mit der Gabel treten Fleischsäfte aus

Deine Gäste werden schockiert aufschreien, Kinder fangen an zu heulen, deine Nachbarn starren dich, den Gartenschlauch apathisch haltend, mit offenem Mund verurteilend über den Zaun an, die Sonne geht vor Scham direkt unter und Regen setzt ein. So etwas passiert, wenn du mit einer Fleischgabel (Fourchette) beim Braten in deinem Steak rumstocherst! So zumindest die gängige

Meinung vieler Experten. Auch mir wurde früher immer in der Küche, unter Androhung der Todesstrafe verboten das Fleisch anzustechen. Die Begründung war der Verlust von Fleischsaft, der das Steak austrocknen lässt.

Unter vielen anderen Köchen ist die Fleischgabel allerdings ein angesehenes Wendewerkzeug. Was ist denn nun richtig? Auch Koch Kenji López-Alt berichtet von Berührungängsten mit dem spitzen Zweizack. Allerdings hat er die Methode auf Herz und Nieren geprüft und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass **das Einstechen des Fleisches zu keinem merklichen Nachteil oder gar Verlust der Saftigkeit führt.** Dein Steak ist kein großer Ballon, der beim Anpieken platzt und der ganze Saft herausläuft. Eher enthält ein Stück Fleisch Millionen von kleinen Kammern. Stichst du also einige davon ein, wird das auf dem Teller keinen merklichen Unterschied ausmachen. Puh, also kann der Nachbar beruhigt weiter seine Petunien gießen, deine Freunde widmen sich wieder ihren Gesprächen, die Sonne geht auf und die Welt ist in Ordnung. Ich persönlich benutze trotzdem keine Gabel ... nur fürs Protokoll.

## Mythos 6: Ablöschen bringt extra Geschmack

Ok, ich weiß, dass ich diesen Teil eigentlich nicht erwähnen muss. Aber trotzdem. Man weiß ja nie. **Sowohl Steak, als auch Würsten etc. werden auf dem Grill nie und ich meine wirklich nie nie nie mit Bier oder sonstigen Flüssigkeiten „abgelöscht“.** Das kalte Bier bringt auf dem Steak überhaupt keine Verbesserung. Du erhältst eher eine aufgeweichte Kruste. Der Großteil der Flüssigkeit tropft in die Kohlen und verdampft. Die Hitze wird stark reduziert (sie ist die einzige, die abgelöscht wird) und dein Steak gart nicht mehr anständig, Asche fliegt nach oben und setzt sich an deiner Mahlzeit ab. **Also merke: Flüssigkeiten gehören in den Hals und nicht auf den Grill.** Solltest du doch den Drang verspüren irgendwo Bier hin zu schütten, denke doch mal über den Bau einer Sauna nach. #besteraufgussever

## Und was gibt's dazu? – Perfekte Beilagen

Wenn du noch die perfekte Beilage für dein perfektes Steak brauchst, kein Problem. Hier sind ein paar interessante Rezeptideen für deine nächste Grill-Session.