

DAS PERFEKTE STEAK

Ihr Lieblingssteak

Jeder hat eigene Vorstellungen in Bezug auf das perfekte Steak. Die einen lieben es blutig, die anderen mögen Fleisch, was eher durchgebraten ist. Prinzipiell sollten Steaks innen zart und saftig sein und von außen eine leckere, braune Kruste haben. Was nun richtig oder falsch ist, zeigt einem nicht das Licht, sondern die Erfahrung. Damit man also keine „Schuhsohle“ fabriziert, sollte das jeweilige Fleischstück eine passable Dicke haben, mit 2-3 cm ist man auf der sicheren Seite. Falls Sie „Ihr“ Steak bei OTTO GOURMET gekauft haben, können Sie sicher sein, dass es die perfekte Dicke hat. Was ebenfalls für ein gutes Steak spricht, ist, dass es optimal gereift ist und eine stattliche Marmorierung aufweist. Diese hält das Fleisch auch während des Bratens saftig. Wer kein Freund von wulstigen Fetträndern ist, kann diese abschneiden, allerdings erst NACH dem Braten.

Vorbereitung

Ist das Steak schockgefrostet, sollte es langsam im Kühlschrank über Nacht aufgetaut werden. Muss es trotzdem einmal schnell gehen, kann es auch im kalten Wasserbad aufgetaut werden. Dies reduziert die Auftauzeit auf ca. eine Stunde. Profis benutzen ihr Sous Vide Gerät und tauen bei 39 °C in 3-10 Min. auf.

Genusstechnisch können wir keinen Unterschied zwischen den Auftaumethoden feststellen. No Go: heißes Wasserbad, Mikrowelle, Backofen.

Das nun (aufgetaute) kalte Steak muss Raumtemperatur (ca. 20 °C) annehmen, also am besten zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Unsere Produkte sind bakteriologisch immer einwandfrei, also keine Angst vor Verkeimung. Das Fleisch sollte mit Küchenpapier abgedeckt werden. Alufolie eignet sich weniger, da die Säure des rohen Fleisches mit dem Stanniolpapier oxidiert.

Salzen

Vorher oder Nachher? Bezüglich Fleischsaftverlust oder Austrocknungsgefahr ist kein Unterschied festzustellen. Wenn das Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung gesalzen wird, hebt sich der Eigengeschmack.

Gar-Verfahren

Bei der Zubereitung von Steaks bietet es sich an, mit zwei Temperaturzonen zu arbeiten: Hohe Hitze zur Entwicklung einer braunen Kruste in der Pfanne, niedrige Hitze zum Fertiggaren bis zum gewünschten Garpunkt im Backofen. Hierbei die 80 °C - bzw. Niedriggarmethode nutzen, wodurch man besonders zarte Steaks erhält. Auch bei der Zubereitung auf dem Grill kann man mit den zwei Temperaturzonen arbeiten. Heizen Sie nur die eine Hälfte des Grills richtig ein. Die Steaks über dieser direkten starken Hitze bis zum gewünschten Bräunungsgrad grillen. Egal ob Sie Ihr Steak in der Pfanne oder auf dem Grill garen, empfehlen wir es einmal, nach ca. 1 ½ Min. zu wenden. Danach das Fleisch mindestens 3 Min. ruhen lassen, dabei noch einmal wenden. Beträgt die Kerntemperatur 50 - 54 °C ist das Steak medium rare. Die Zeitangaben beziehen sich auf ca. 2,5 cm dicke Steaks. Nach dem Ruhen noch einmal mit grobem Meersalz/Salzflöcken salzen und ggfs. pfeffern. Für die Bestimmung des Garpunktes sind verschiedene Methoden geeignet. Am sichersten ist die Temperaturmessung mit dem Thermometer.



well done	> 60 °C
medium well	56 - 60 °C
medium	54 - 56 °C
medium rare	50 - 54 °C
rare	45 - 50 °C

*Temperaturmethode: Steche nach dem Grillen mit dem Fühler des Thermometers in die Mitte/den Kern des frisch gegrillten Steaks.

**Handballentest: Führe Daumen und Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleine Finger zusammen, dass sie geschlossen einen Kreis bilden und vergleiche das Druckgefühl unterhalb des Daumens mit dem Gefühl beim Druck auf das gebratene Steak.