



Rezept für

## *Das perfekte Steak*

Zubereitung

Die meisten Menschen lieben Fleisch. Schon wenn die Rede von einem „saftigen Steak“ ist, läuft den meisten Menschen das Wasser im Mund zusammen.

Ein „saftiges Steak“ setzt aber auch eine gute Qualität voraus und natürlich die perfekte Art und Weise, es zuzubereiten, damit es auch saftig bleibt, wenn Du den ersten Bissen genossen hast.

Das fängt schon damit an, wie lange das Fleisch nach der Schlachtung abgehängt hat und damit gereift ist. Dabei sind 21 Tage die perfekte Dauer und Du solltest den Schlachter Deines Vertrauens fragen, wie lange das Steak denn gereift sei.

Von der Qualität des Fleisches ist es abhängig, wie zart, saftig und geschmackvoll das Steak ist.

Zuerst räume ich mit dem Mythos „scharf anbraten“ auf. Dabei geht es darum, dass sich die Poren des Fleisches schließen sollen, um keinen Saft zu verlieren. Absoluter Quatsch, denn das ist das Resultat einer Werbung für Bratfett. Fleisch hat gar keine Poren, sondern nur die Haut. Und wenn ein Steak Haut hätte, würde mich das schon sehr wundern....

Ein Steak besteht aus Muskelgewebe und Muskelzellen, die weder etwas mit Muskelporen oder Fleischporen zu tun haben. Ebenso wenig, wie eine Kuh lila ist.

Das Einzige, um was es geht, sind Röstaromen, die das Fleisch so schmackhaft machen. Es gibt Köche, die das rohe Fleisch erst im Backofen bis zu einer Kerntemperatur garen und erst anschließend braten, um Röstaromen zu erzielen. Ob und ggf. wieviel Saft das Fleisch verliert, hängt eben von seiner Qualität ab (siehe oben).

Zunächst wird das Fleisch auf Zimmertemperatur gebracht. Wenn es lange bei 3 – 4 ° im Kühlschrank gelegen hat, ist es durch und durch kalt. Dadurch braucht es länger, bis es gar ist. Nimmst Du das Fleisch aber rechtzeitig aus dem Kühlschrank, braucht es nicht so lange, bis es den gewünschten Gareffekt erzielt hat.

Als Pfanne solltest Du eine unbeschichtete und vor allem ungeölte Edelstahlpfanne wählen und sie sehr heiß werden lassen. Lasse sie 5 Minuten heiß werden, öffne die Fenster und lasse die Hitze entweichen. Je heißer die Pfanne, umso besser, damit sich entsprechende Röststoffe bilden. Wenn es qualmt, verbrennt nur das alte Öl.

Bevor Du es in die Pfanne legst, solltest Du es mit einem hellen Öl wie Sonnenblumen- oder Rapsöl bestreichen. Auch Butterfett ist sehr gut geeignet. Es ist zwar etwas teurer, liefert aber gewünschte Aromen.

### **Jetzt Pfeffern und salzen? Auf keinen Fall!**

Salz hat einen hydroskopischen Effekt. Das bedeutet, dass es dem Fleisch Wasser entzieht und es somit austrocknet. Darüber hinaus bildet sich zwischen dem Fleisch und der Pfanne ein kühlender Wasserfilm, bei dem keine nennenswerten Aromen gebildet werden. Folge: Das

Fleisch wird trocken, schmeckt fade und kann nur durch Ersäufen mit Ketchup irgendwie „gerettet“ werden. Genuß geht aber anders!

Wir wollen das Fleisch anbraten, um Röstaromen zu erhalten. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Diese entstehen aber erst bei einer Erhitzung ab 170° bis etwa 240°. Wir wollen das Fleisch ja nicht kochen, weil es durch den Wasserfilm beim vorherigen salzen auf einem 100° heißen Wasserfilm vor sich hin köchelt und Dampf verursacht, den wir ja lieber im Steak hätten. Wir wollen es also nicht auf 100° abkühlen, sondern auf mehr als 170° erhitzen. Also Flossen weg vom Salz (zumindest jetzt...)

Auch Pfeffer kommt erst vor dem Gang in den Backofen dazu. Pfefferst Du vorher, verliert der Pfeffer sein Aroma und bildet sogar Bitterstoffe aus. Allerdings verbinden die meisten Menschen ein „leckeres Steak“ mit dem Geschmack bitteren Pfeffers und reiben sich verwundert die Augen, wenn sie erfahren, wie ein Steak wirklich schmecken kann...

Also nochmal: Die Pfanne ist nur dazu da, Röstaromen zu erzeugen und nicht zum Garen. Für das Garen ist der Ofen zuständig.

Jetzt ist es soweit: Lege das Fleisch in die heiße Pfanne und drücke es leicht an, damit es ganzflächig aufliegt und gleichmäßig Röstaromen entwickeln kann. Jetzt brauchst Du etwas Geduld, Brauner. Viele „Köche“ nehmen das Fleisch nämlich sofort wieder hoch, wenden es, schütteln die Pfanne hin und her und wundern sich, dass ihnen ihr Steak nie gelingt. Also ruhig, Brauner, ruuuuhig und warten, bis sich genug Aromen gebildet haben. Das kann durchaus 1 – 1 ½ Minuten dauern. Wenn Du es häufiger gemacht hast, wird es Dir immer mehr in Fleisch und Blut übergehen.

Jetzt wendest Du das Steak und legst es auf eine andere Stelle der Pfanne, weil diese heißer ist, als die Stelle, auf der das Steak bislang gelegen hat. Neue Röstaromen entstehen und es duftet in der Küche nach richtigem Steak.

Wenn auch die andere Seite anständig gebräunt ist, nehmen wir das Steak aus der Pfanne heraus und legen es auf einen Teller. Dort wird das Fleisch jetzt gesalzen und nur von 1 Seite ordentlich gepfeffert. Als Salz reicht handelsübliches Einfachsalz völlig aus. Aber Du kannst natürlich auch Meersalz von glücklichen Wellen nehmen.

Jetzt legst Du das Steak in den Backofen, den Du mit 85° vorgeheizt hast. Kann gerne auch Umluft sein, damit das Fleisch von allen Seiten gleichmäßig gegart wird. Es ist nicht erforderlich, jetzt schon irgendwelche Gewürze beizufügen, denn die würden ihre Wirkung verfehlen, weil sie alle ätherischen Öle verlieren würden. Die Küche würde zwar duften, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft – aber der Geschmack würde nicht beim Steak ankommen und nach diesen Aromen schmecken.

Um ein „Steak medium“ zu erhalten, muss die Kerntemperatur bei 62° liegen. Das ist auch der Grund, warum es rechtzeitig aus dem Kühlschrank genommen muss (siehe oben). Ebenso kann man keine Zeitangaben machen, wie lange es dauert, bis das Steak den gewünschten Gargrad erreicht hat. Es hängt von der Dicke des Fleisches ab, wie lange es dauert, bis die Hitze im Ofen den Kern und somit die Kerntemperatur entsprechend angehoben hat. Ich benutze daher immer einen Kerntemperaturfühler, bei dem die Kerntemperatur zuverlässig angezeigt wird. Alternativ kann man auch den Handtest machen: Legst Du Daumen und Zeigefinger locker zusammen und fühlst mit der anderen Hand den Härtegrad der Hand dazwischen, ist es wie rohes Fleisch. Nimmst Du Daumen und Mittelfinger und lässt sie berühren, dann fühlt sich die Hand dazwischen an wie „medium“ und nimmst Du Daumen und kleinen Finger, dann fühlt sich die Hand dazwischen an wie ein durchgegartes Steak.

Wenn das Steak also so rund 10 Minuten bei 85° im Backofen gegart worden ist, dürfte der gewünschte Gargrad bzw. die 62° Kerntemperatur annähernd erreicht sein. Nun ist es an der

Zeit, das Steak aus dem Ofen zu nehmen, auf einen vorgewärmten Teller zu legen und etwa 2 Minuten ruhen zu lassen. Dadurch wird das Fleisch schön zart und der Fleischsaft verteilt sich wieder etwas darin und lässt es gleichmäßig saftig sein

Jetzt wird die Pfanne wieder ordentlich erhitzt und das Steak mit der ungepfefferten Seite hineingelegt. Schneide Knoblauchzehen grob in Scheiben, nehme frische Rosmarin- und Thymianzweige und lege sie neben das Steak in die Pfanne. Jetzt fügst Du noch zwei gute Stücke Butter dazu und Du wirst bemerken, dass die Butter anfängt zu „schäumen“. Den folgenden Vorgang nennt man „aroncieren“, indem Du jetzt die geschmolzene Butter über die obere Steakseite gießt und sich die Aromen somit darüber verteilen.

Den Herd ausschalten und das Fleisch auf einen Teller zum abschließenden Ruhen legen. Währenddessen kannst Du noch etwas Zitronensaft in die Pfanne geben und alles miteinander verrühren und auf das Steak gießen. Feddisch!



**Weitere Infos und Rezepte unter**

**[www.thommes-cook.de](http://www.thommes-cook.de)**

**Und nicht vergessen:**

Liken, teilen, Daumen hoch, wenn Dir das Video oder das Rezept gefallen haben.

Ich mache mir doch nicht umsonst die Mühe 😊