



Familie Stark
Burgstrasse 12
91790 Bechthal
Tel: 09147-623
Fax: 09147-940567
Mail: info@galloway-bechthal.de

Das perfekte Steak

Die goldenen Regeln zur Zubereitung der perfekten Steaks.

Nehmen sie die zu bratenden Stücke rechtzeitig aus der Kühlung und lassen sie das Fleisch Raumtemperatur annehmen. Öffnen sie die Verpackung und tupfen sie das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Spülen sie das Fleisch keinesfalls ab, durch die Reifung im Vakuum haben sich Geschmacksträger gebildet, die sonst verloren wären. Unser Fleisch ist generell pariert, das heißt sie brauchen nichts mehr abzuschneiden. Etwaige Fettränder sind also beabsichtigt. Schneiden sie Fett, wenn sie es nicht mögen nach der Zubereitung ab. Verwenden sie nur Pfannenwender und stechen sie keinesfalls in ein Steak mit Gabel oder Messer hinein.

Das gut getrocknete Fleisch sollte erst nach Schließung der Poren gewürzt werden, ich bevorzuge Salz aus der Mühle und groben Pfeffer, aber da sollte sich jeder ausprobieren. Jetzt sollte eine schwere unbeschichtete Pfanne auf der höchsten Stufe Ihres Herdes vorgeheizt werden, Butterschmalz hineingeben und sehr heiß werden lassen. Zeitgleich den Backofen auf 100 ° erhitzen.

Die Pfanne sollte mindestens den doppelten Platz bieten, wie ihre Steaks groß sind. Falls sie mehrere Steaks braten wollen, lieber nacheinander.

Wenn das Butterschmalz heiß ist, das ist am wabern des Butterschmalzes zu erkennen, die Fleischscheiben schnell in die Pfanne legen und fest andrücken und dabei so in der Pfanne platzieren das immer Platz zum Wenden bleibt. Nach 2 – 3 Minuten löst sich das Steak vom Pfannenboden und nun können wir das Steak umdrehen. Ganz wichtig: Das Steak auf eine noch unbenutzte Stelle in der Pfanne legen, der bisherige Platz ist zu kalt geworden. Wieder fest andrücken und warten bis sich das Fleisch wieder löst. Das Fleisch darf keinesfalls in der Pfanne hin und her geschoben werden. Es braucht Ruhe beim anbraten.

Wenn beide Seiten schön gebräunt und alle Poren geschlossen sind, kann das Steak in den Backofen je nachdem wie „roh“ es bleiben soll etwa 10 – 25 Minuten bei 100 °. Profis nehmen dafür ein Fleischthermometer. Roh 45 – 50 °, Medium 55 – 60 °, durch ca 75 °. Die Steaks auf vorgewärmte Teller legen und ein großes Glas Rotwein dazu...was gibt es Schöneres.