



DIE FAKTEN

1 Rib-Eye-Steak / Entrecôte

Das Steak wird aus der Hochrippe geschnitten. Die durch das Fleisch verlaufende Fettmarmorierung und das typische „Fettauge“ machen das Rib-Eye besonders saftig und geschmacksintensiv.

2 Rumpsteak

Das Rumpsteak stammt aus dem Roastbeef und wird aus dem hinteren Teil des Rückenstranges geschnitten. Es hat einen einseitigen, schmalen Fettrand und eine gleichmäßige Fettmarmorierung. Der Geschmack ist sehr kräftig, das Fleisch sehr saftig.

3 Roastbeef

Das Roastbeef wird zwischen der Hochrippe und der Hüfte herausgeschnitten. Aus dem Roastbeef werden alle weiteren Steak-Stücke geschnitten. Es gibt dabei zwei Arten: das hohe Roastbeef aus dem vorderen Teil und das flache Roastbeef aus dem hinteren Rückenteil.

4 Filetsteak

Ein Steak, das aus dem Filetstrang geschnitten wurde, ist ein Filetsteak. Es ist das wertvollste und teuerste Stück. Das Fleisch ist fein marmoriert, zart und mager.

5 T-Bone-Steak

Das T-Bone-Steak wird aus der Mitte des Rinderrückens geschnitten. Benannt ist es nach der T-Form des Knochens. Auf einer Seite des Knochens befindet sich ein Roastbeef-, auf der anderen Seite ein Filetanteil. Je nach Größe des Filets spricht man auch vom **Porterhouse-Steak** (5a) oder wenn es komplett fehlt vom **Club-Steak** (5b).

6 Chateaubriand

Das Chateaubriand ist ein doppeltes Filetsteak aus dem dicksten Teil des Filets.

7 Hüftsteak

Hüftsteak ist mageres Fleisch aus dem hinteren Teil der Hüfte mit einem etwas intensiveren Fleischgeschmack als das Filetsteak. Das Hüftsteak besteht aus zwei Teilen, die mit einer Mittelsehne verbunden sind. Eine feine Marmorierung verleiht ihm einen herzhaften Geschmack.

Erst getrocknet, dann gegrillt



Sommerzeit ist Grillzeit: Und was passt besser auf den Rost, als ein saftiges Rindersteak? Ein Dry Aged Rindersteak! Was es mit dieser Reifung des Fleisches auf sich hat und wie es zubereitet wird, erklären Katja und Thomas Fritsch.

von Katharina Kaufmann-Hirsch

Roßdorf. Silberglänzend steht das neue Gerät in der Ecke des Metzgerladens Rhiel im Amöneburger Stadtteil Roßdorf. Leise, eigentlich kaum hörbar, summt es vor sich hin. Die Kunden, die den Laden von Katja und Thomas Fritsch betreten, staunen nicht schlecht: „Oh, was ist das denn Neues?“, erklingt es immer wieder. Kenner wissen gleich Bescheid. Und ihnen läuft beim Anblick der im Schrank hängenden und liegenden Rinderücken das Wasser im Mund zusammen. „Das ist unser Dry Ager“, sagt Katja Fritsch nicht ohne Stolz und erklärt geduldig, was es damit auf sich hat.

Das Dry Aging – die sogenannte Trockenreifung – ist das älteste Verfahren der Fleisch-Reifung. Seit einiger Zeit ist diese Methode auch in Deutschland wieder stark im Kommen.

Vor allem bei Steak-Liebhabern. Noch am Knochen wird das Fleisch bei einer Temperatur knapp über dem Gefrierpunkt gemeinsam mit einem Block hochwertigen Salzes für etwa vier Wochen in einen speziellen Umluft-Kühlschrank gehangen. „Wir verwenden Himalaya-Salz“, betont Fritsch. Durch das Salz werde dem Fleisch das Wasser entzogen.

Fleisch verliert bei Reifung gut ein Drittel an Gewicht

„Das dient der Geschmacksentwicklung“, erläutert die Fleischermeisterin. Durch die Reifung verliere das Fleisch etwa ein Drittel seines Gewichts. „Nach dem Zuschnitt sind noch etwa 50 Prozent des ursprünglichen Gewichts übrig“, ergänzt Fritsch. Daher rühre auch der hohe Preis für Dry-Aged-Steaks. Am Zuschnitt geht aber kein Weg vorbei: Denn nach der Reifung überzieht eine schwarze mit feinem Schimmel durchsetzte Kruste das Fleisch, erst darunter findet sich der kulinarische Schatz.

Die Tiere werden in der Metzgerei Rhiel noch selbst geschlachtet. „Wir bekommen un-

sere Rinder aus Roßdorf, Erbenhausen, Sindelsfeld und manchmal auch aus Mardorf“, berichtet Metzgermeister Thomas Fritsch. Die Schweine stammen von Höfen aus Emsdorf, Leidenhofen und Stausebach.

Die Metzgerei in Roßdorf ist noch ein echter Familienbetrieb. 1949 von den Großeltern von Katja Fritsch gegründet, übernahmen Barbara und Hermann Rhiel – Fritschs Eltern – den Betrieb im Jahr 1975. Die heutigen Betriebsräume in der Ebsdorfer Straße wurden 1983 bezogen, 1996 folgte die Eröffnung der Filiale im Roßdorfer Tegut-Markt. Eine weitere Filiale befindet sich in Langenstein. Katja Fritsch und ihr Mann übernahmen das Geschäft mit seinen zwölf Mitarbeitern vor zehn Jahren. „Meine Eltern sind aber nach wie vor aktiv ins Geschehen mit eingebunden, genauso wie unsere beiden Söhne“, berichtet die Inhaberin. Neben Fleisch und Wurst aus der Metzgerei bietet das Familienunternehmen einen Partyservice an und beliefert Betriebsküchen.

„Den Dry Ager haben wir jetzt angeschafft, um unseren Kunden etwas Neues anbieten zu können und uns abzuheben“, erklären Fritschs. So summt das silberglänzende Gerät in der Ecke der Metzgerei jetzt kaum hörbar vor sich hin.

Das perfekte Steak für jeden Geschmack

■ Der eine mag es noch blutig, der andere isst sein Steak am liebsten gut durch. Wie aber bekommt jeder sein perfekt gegartes Fleisch? Katja Fritsch erklärt: „Das ist eigentlich ganz einfach: Mittels der Kerntemperatur kann man

ziemlich gut bestimmen, wann das Fleisch in welchem Zustand ist.“ Dazu wird nur ein entsprechendes Thermometer in das Fleisch gesteckt und gut beobachtet. Ist die gewünschte Gradzahl erreicht, kann das Steak vom Grill oder aus dem Ofen genommen werden. Nach einer kurzen Ruhezeit ist es dann servierfertig.

- **48 bis 50 Grad Celsius:** rare (innen blutig und noch fast roh)
- **51 bis 53 Grad Celsius:** medium rare (auf den Punkt gegrillt, braun von außen und saftig im Inneren)
- **54 bis 56 Grad Celsius:** medium (dunkelbraune Kruste und roter Fleischkern)
- **57 bis 59 Grad Celsius:** medium well (fast durchgegart)
- **ab 60 Grad Celsius:** well done (komplett durchgebratenes Steak, im Inneren von der Farbe komplett braun).



DAS REZEPT

Steak vom Grill oder aus dem Ofen

von Katja Fritsch

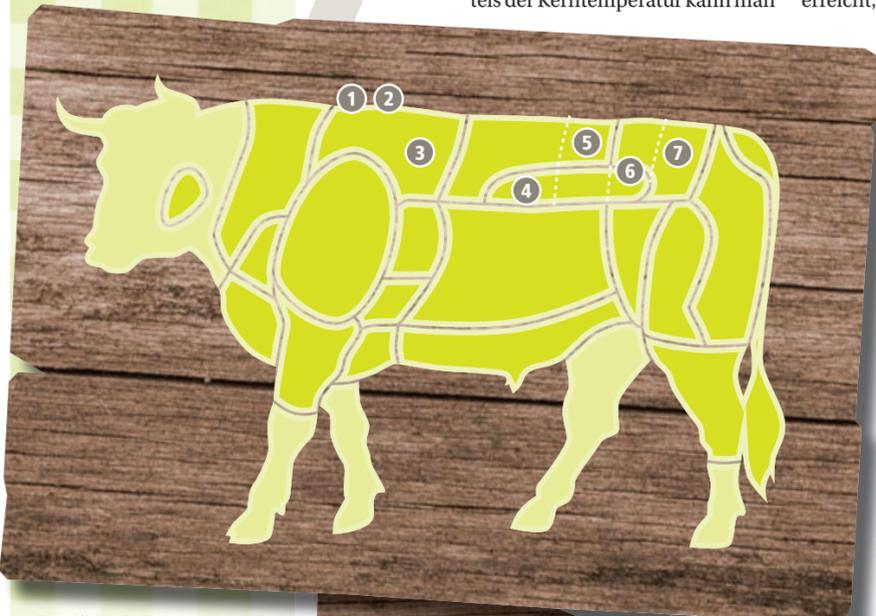
- Dry Aged Steaks
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl oder Butterschmalz
- Kerntemperaturmesser



Zuerst gilt es, die Steaks auf Zimmertemperatur zu bringen. Dafür werden sie einige Stunden abgedeckt in der Küche liegengelassen. Anschließend werden die Steaks gesalzen – und zwar mindestens 15 Minuten vor dem Anbraten und am besten mit Fleur de Sel, Pyramidensalz oder Steinsalz. Grill oder Pfanne in dieser Zeit auf höchstmögliche Temperatur vorheizen. Beim Grillen sollten die Kohlen richtig durchgeglüht sein. Zum Anbraten in der Pfanne sollten Rapsöl oder Butterschmalz verwendet werden, weil diese hitzebeständig sind. Die Steaks werden schließlich so heiß aber auch so kurz wie möglich angebraten, etwa eine Minute von jeder Seite. Sobald sie den gewünschten Bräunungsgrad erreicht haben, werden sie vom Rost oder aus der Pfanne genommen und in eine feuerfeste Form oder in den Backofen gelegt und mit indirekter Hitze weiter gegart – im Backofen bei 80 Grad Umluft oder 100 Grad Ober-/Unterhitze oder auf dem Grill bei etwa 120 Grad Celsius. Haben die Steaks die gewünschte Kerntemperatur erreicht (siehe unten), lässt man sie noch etwa fünf Minuten ruhen. Dann werden sie mit Pfeffer gewürzt. Sollen die Steaks vor dem Servieren geschnitten werden, immer quer zur Fleischfaser schneiden. Als Beilage schmecken dazu unter anderem Kräuterbutter, verschiedene Salate, Ofengemüse oder Kartoffelspalten.

Katja Fritsch ist Fleischermeisterin und führt gemeinsam mit ihrem Mann Thomas die Metzgerei Rhiel im Amöneburger Stadtteil Roßdorf.

Fotos: Katharina Kaufmann-Hirsch, Grafik: Sven Geske



Quelle: Steakfibel der Fleischer-Innung Marburg.

