



## Lust auf Steak?

Ihr Fleischer-Meister ist Profi in Sachen gutes Fleisch. Folgen Sie ihm auf einen Kurztrip zum perfekten Rindersteak. Mit ein wenig Hintergrundwissen steht dem Fleischgenuss zuhause nichts mehr im Weg.



### #2 Das Beste vom Rind

#### #1 Qualität

Die Qualität des Rindfleisches ist abhängig von Alter, Rasse und Aufzucht der Tiere. Im Fleischerfachgeschäft kommt das Steak hauptsächlich von der Färsen\*. Die Tiere sollten vor der Schlachtung höchstens 2 Jahre alt sein für einen saftigen, zarten Geschmack.

Nach der Schlachtung sollte Rindfleisch reifen. Durch die biochemische Reaktion während des Reifungsprozesses entfaltet das Fleisch seinen typisch aromatischen Geschmack. Man unterscheidet zwischen dem traditionellen Dry-Aging – Reifung am Knochen – und dem sogenannten Wet-Aging – Reifung im Vakuumbeutel.

Feine Marmorierung sorgt für guten Geschmack: Fleisch, das von feinen Fettadern durchzogen ist, bleibt bei der Zubereitung besonders saftig und aromatisch.

Nährstoffe pro 100 g Rindfleisch (Roastbeef)

Energie: 130 kcal  
 Eiweiß: 22,4 g  
 Fett: 4,9 g  
 Kohlenhydrate: 0 g  
 Eisen: 2,5 mg

\*Färsen: Ein weibliches Rind, das noch nicht gekalbt hat.



#### Filetsteak

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



#### T-Bone-Steak

Wird aus der Mitte des Rinderrückens geschnitten. Benannt nach der T-Form des Knochens. Auf einer Seite des "T-Knochens" befindet sich ein Roastbeef, auf der anderen Seite ein Filetanteil.



#### Chateaubriand

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



#### Hüftsteak

Mageres Fleisch aus dem hinteren Teil der Hüfte mit etwas intensiverem Fleischgeschmack als das Filet. Das Fleischstück besteht aus zwei Teilen, die mit einer Mittelsehne verbunden sind. Eine feine Marmorierung verleiht dem Hüftsteak den herzhaften Geschmack.



#### 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-Steak besonders saftig und geschmacksintensiv.



#### Rumpsteak

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



#### Roastbeef

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

### #3 Fleischlagerung

Fleisch ist ein frisches Produkt, das stets kurz nach dem Einkauf zubereitet werden sollte. Wenn dies nicht möglich ist, sollte das Fleisch nach dem Einkauf am Besten in einem abgedeckten, gefäß aus Keramik oder Porzellan im Kühlschrank möglichst im kältesten Fach gelagert werden. Spätestens nach zwei bis drei Tagen verzehren. Wer das Steak beim Fleischer vakuumieren lässt, kann es bis zu einer Woche im Kühlschrank oder bis zu neun Monate im Gefrierschrank lagern.

### #4 Braten wie die Profis

#### Tipp vom Fleischermeister

*„Nehmen Sie das Fleisch etwa eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank. Idealerweise hat das Steak Zimmertemperatur. Dies verhindert, dass die Fleischfasern sich beim Braten so schnell zusammenziehen und das Fleisch trocken wirkt.“*  
 Zusatznutzen:  
*„Verkürzte Bratzeit – Sie sparen Energie!“*

Steak mit grobem Salz bestreuen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Pfanne stark erhitzen. Erst wenn sie richtig heiß ist, das Steak hineingeben. Zum Wenden eine Grillzange oder einen Pfannenwender benutzen – eine Fleischgabel verletzt das Steak, wertvoller Fleischsaft geht verloren.

Wie hätten Sie es gern?

Ein Steak mit einer Höhe von etwa drei Zentimetern braten Sie von jeder Seite etwa drei Minuten, soll es medium-rare werden. Etwa eine halbe Minute mehr pro Seite ist für die Garstufe medium nötig.

Wer ein Thermostat nutzt, kann sich an dieser Tabelle orientieren. Kerntemperatur des Steaks:

48 bis 52 °C – Medium rare  
 52 bis 56 °C – Medium  
 56 bis 60 °C – Medium well  
 > 60 °C – Well

Wer lieber nach Gefühl kocht, behält das Steak im Blick – sobald der Bratensaft austritt, ist das Steak medium-rare. Je nach Geschmack das Steak aus der Pfanne nehmen und mit frischem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.