

Frank Steinbach
verrät, wie das
perfekte Steak
gelingt.

Ein saftiges Steak – englisch, medium oder well done – aber wie geht's?

FRANK STEINBACH KOCHT

Ein perfekt gebratenes Steak – der Traum eines jeden Fleischfans. Der Weg dahin ist nicht ganz einfach. Was für Fleisch brauche ich, welche ist die ideale Pfanne, was ist das richtige Fett und wie muss ich das Steak vorbereiten...

Wichtig ist gutes, gereiftes Rindfleisch aus Argentinien oder Deutschland. Die Qualität ist wirklich entscheidend. Das Fleisch sollte etwas **mürbe und leicht mit Fett** marmoriert sein. Als Steak eignet sich besonders ein Rib-Eye-Steak (Fleisch aus dem Übergang vom Rücken zum Nacken). Weitere schöne Steaks sind Rückensteak, das Hüftsteak und das Filet. Die Steaks müssen immer gegen die **Faser geschnitten** sein und sollten eine Stärke von mind. 2–3 cm haben.

Ein Steak perfekt braten

Das Steak sollte zum Braten niemals direkt aus dem Kühlschrank kommen, sondern etwas temperiert sein, sodass es sein Aroma voll entfalten kann. Das Fett am Rand leicht einschneiden – das bringt den richtigen Geschmack.

Auch auf das Timing beim Garen und das Gefühl beim Würzen kommt es an. Zum Braten nehme ich am besten eine gusseiserne Pfanne oder eine mit Sandwichboden, welcher die Temperatur gut speichern kann. Zuerst die Pfanne erhitzen und dann wenig Fett hineingeben. Ein geschmacksneutrales, hitzestabiles Fett, wie z. B. Sonnenblumenöl, verwenden. Olivenöl ist weniger geeignet.

Nicht vorher würzen! Von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Zum Wenden das Fleisch niemals anstechen, besser eine Bratzange nehmen! In der Zwischenzeit den Backofen auf 100 °C vorheizen. Nun das Steak in Alufolie packen und ca. 5–10 Min. im Ofen ruhen lassen. Danach mit etwas Butter oder Olivenöl beträufeln und mit einem guten Salz und etwas Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Wann ist das Steak so wie ich es möchte? Ganz einfach: Ich muss die Temperatur messen. Dabei gibt es verschiedene Methoden, z. B. Daumendruck, mit einer **Rouladennadel fühlen** usw. Diese erfordern aber alle schon einige Erfahrung. Am einfachsten ist es, mit einem Fleischthermometer im Kern zu messen: 52–56 °C **englisch**; 57–60 °C **medium**; 61–65 °C **well done**, über 66 °C: Keks. 😊

Die passenden Rezepte für Dips und Saucen, z. B. eine köstliche Barbecuesauce oder einen Blauschimmelkäsedip, finden Sie wie immer auf www.frida.de/rezepte.

Ihr Frank Steinbach

👉 Frank Steinbach, Chefkoch

Hornsberger – Das Dresdner Kochstudio
www.hornsberger.de