

## Steaks 1/3 - Info

Kategorien: Info, Fleisch, Steak, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

### Anleitung:

Was ist ein Steak? Das erste, was wir lernen muessen: ein duennes Steak ist ein Unding. Denn bevor die Aussenseite sich braeunt, wuerde das Innere schon gar werden und "durch" sein. Der Misserfolg: ein trockenes, womoeglich auch noch hartes Stueck Fleisch. Zweitens also: ein durchgebratenes Steak ist keine Geschmacksache, sondern ein Suende. Wer rosiges Rindfleisch nicht liebt, soll Wiener Rostbraten oder Tafelspitz essen, aber kein Steak vergewaltigen.

Doch jetzt zur Anatomie des Ochsen:

Steaks koennen aus dem Rueckenstueck, dem Filet oder der Keule geschnitten werden. Da die Bezeichnungen fuer die Fleischteile in den einzelnen deutschen Laendern genauso verschieden sind wie die Metzgertechniken, ein Rind zu zerlegen, wollen wir uns hier weniger kuechentechnisch als anatomisch verstaendigen. Und der Steakfreund, ob er in Plattling oder in Itzehoe wohnt, wird auf dieser wissenschaftlichen Basis sich seinem Metzger verstaendlich machen koennen. Denn vor allem beim Steak faengt das Kochen schon im Metzgerladen an. Sagt man dem Herrn hinter der Theke nur "Zwei Steaks, bitte", so kann sich sein Messer auch einmal verirren und etwas genauso rotes und appetitlich Aussehendes abschneiden, das aber seine wahre zaehe Natur spaeter in der Pfanne offenbart, wie er ein "Hamburger Beefsteak" von der richtigen Stelle nimmt, wenn ihm sein Kunde sachverstaendig erscheint und das Verlangte genau definiert. Steakkauf ist Vertrauenssache oder Sachkenntnis.

### Die Steakfamilie

Filet-Steak. Es wird aus dem Filet geschnitten, und zwar aus dem dicken Kopfende. Normal ist es zwei Zentimeter dick und wiegt zwischen 150 und 200 Gramm. (1)

Das Chateaubriand, aus dem Mittelteil des Filets, etwa 400 Gramm schwer. Es sollte nie mehr als 500 Gramm wiegen, da es dann kaum noch richtig zu braten ist.

Das Tournedo wird aus dem Stueck vor der Filetspitze geschnitten. Es ist 4 bis 6 Zentimeter dick, wird zusammengedruickt und rund gebunden.

Das Filet Mignon schliesslich ist die Filetspitze.

Das Rumpsteak ist eine Scheibe aus dem Rueckenstueck des Ochsen, vom Roastbeef also. Wichtig ist der anhaengende Fettrand, dessen Dicke ueber den Mastzustand des Ochsen Bescheid gibt. Dieser Rand muss in Zentimeterabstand eingeschnitten werden, damit er das Steak nicht rund biegt. Beim Braten spreizt er sich dann zum sogenannten Hahnenkamm. Gewicht des Rumpsteaks 200 Gramm, Dicke etwa 2 bis 3 Zentimeter.

Das Entrecote (Zwischenrippenstueck) ist im Grunde das vom Roastbeef, was das Chateaubriand vom Filet ist, ein doppeltes Rumpsteak, won etwa 400 Gramm Gewicht und 6 Zentimeter Dicke.

## Steaks 1/3 - Info

(Fortsetzung)

Das Porterhouse-Steak stammt aus England und wird besonders in Amerika kultiviert. Es wird - so muss man es dem Metzger erklären aus dem Roastbeef geschnitten, und zwar mit Filet, Knochen und Fett. Es ist eine Art Ochsenkotelett von 4 bis 6 Zentimeter Dicke und einem Gewicht von 700 bis 1000 Gramm. Wegen der Knochenform wird es auch T-Steak genannt, bei den Amerikanern ist das T-Bone-Steak ein etwas kleineres Porterhouse-Steak, und zwar von der Seite zu den Rippen hin. (2)

Das Sirloin-Steak von wahrhaft amerikanischen Ausmassen, ist anatomisch der Porterhouse-Nachbar zum Schwanz hin. Es ist magerer, aber erheblich grösser und wiegt bei einer Dicke von 4 bis 6 Zentimetern etwa 2 Kilo. Bei diesem Ochsenkotelett fehlt allerdings das Filet. (3)

Das Club-Steak, früher hierzulande auch Rippensteak genannt, ist leicht fettdurchwachsen, sehr wohlschmeckend, mit Knochen, ohne Filet und liegt noch vor dem T-Steak im Gebiet der Hochrippen. Es hat immer mindestens 2 Personenportion.

Das Round-Steak von ebenfalls immensen Ausmassen wird aus dem oberen Teil der Keule geschnitten. Es ist eine Scheibe Ochschinken mit einem runden Knochenquerschnitt. Bei 6 Zentimeter Dicke wird es ungefähr 2 Kilo wiegen. (4)

Das Beefsteak ist die üblichste Form des Steak. Es wird aus dem schieren, feinfaserigen Keulenfleisch geschnitten und sollte immer 200 bis 300 Gramm schwer und etwa 3 Zentimeter dick sein. Man nennt es auch Hamburger Beefsteak oder Klüftsteak. (5)