

Steaks 2/3 - Info

Kategorien: Info, Fleisch, Steak

Zutaten für: 1 Rezept

Anleitung:

Was der Steak-Chef sonst noch wissen muss:

Das Fleisch muss gut abgehangen sein, das heisst zwei bis drei Wochen. Aelter ist auch wiederum nicht gut, zwar ist das Fleisch zart, aber hart am Rande des Hautgout, und das ist eine Kuechenerfindung, die inzwischen ueberholt ist. Dagegen zeigen eine helle, frische Fleischfarbe und eine feine Marmorierung mit Fettaederchen, dass das Tier gut in der Mast und nicht zu alt war. Sind auch die Fleischfasern so fein, dass man sie kaum erkennen kann, duerfte nach menschlichem Ermessen das Steak zart sein. Es gibt uebrigens eine ganz simple Testmethode, die mir ein Meister-Rotisseur zeigte: Man nimmt das Steak in die Zange von Daumen und Zeigefinger und drueckt sie zusammen. Sind die Fingereindruecke tief (fast wie in Butter), braucht man spaeter sein Messer nicht zu strapazieren. Aber ich glaube kaum, dass ein Metzger in seinem Laden diesen Test erlaubt. Man kann ihn nur selber in der Kueche ausprobieren, um zu wissen, wie scharf nachher die Tischmesser sein muessen. Denn - dies ist keine beherzigenswerte Kuechenweisheit ein Steak ist immer so zart, wie die Schaerfe des Messers. Der grundlegende Unterschied zwischen einem Steak und einem Schnitzel: Steaks werden nicht geklopft und schon gar nicht paniert. Und noch ein Rat, um Pannen zu vermeiden: nie das Steak direkt aus dem Eisschrank in die Pfanne geben. Es kann innen noch eiskalt sein, wenn es aussen schon knusprig braun ist. Also wie einen Rotwein langsam auf Zimmertemperatur bringen, beim Steak genuegt allerdings eine gute Stunde. Und ganz trocken in die Pfanne geben, vielleicht mit etwas Oel einmassiert. Das laesst man dann aber eine halbe Stunde lang einziehen. Es hilft, die Fleischporen noch schneller zu schliessen und darauf kommt es vor allem an.

Wie man ein Steak richtig braet

Die Pfanne ist trocken oder fast trocken (nur ein ganz duenner Oelfilm soll den Pfannenboden bedecken). Am besten ist eine schwere Eisenpfanne, deren Bratseite nicht mit Messern zerkratzt und mit Scheuermitteln zerscheuert wurde. Wenn die Pfanne sehr heiss ist ein Wassertropfen muss augenblicklich verzischen - kommt das Steak hinein. Es wird richtig zusammenschnurren, wenn alle Fleischporen sich vor der Hitze verschliessen (genau ausgedrueckt: wenn das Eiweiss der Oberflaeche gerinnt). Mit dem Wender (weg mit Gabeln oder Messer!) umdrehen, damit auch die andere Seite sich abschliesst. So haben wir allen Saft im Steak festgehalten und die Saftigkeit ist garantiert. Jetzt machen wir das Feuer kleiner und geben ein huebsch grosses Stueck Butter dazu. Treten Blutstroepfchen nach oben aus, so koennen wir das Steak wenden. Wir braten jetzt die andere Seite, bis auf der schon gebratenen Seite der Fleischsaft austritt. Dann fuehlen wir noch einmal mit dem Finger nach (man kann auch einen Loeffelstiel nehmen), und wenn es nicht wie ein Gummiball nachgibt, salzen wir, denn unser Steak ist fertig. Es sollte innen zartrosa (also am besten bekoemmlich) sein und wenn der Metzger ein guter Metzger war, dann muesste es uns auf der Zunge zerschmelzen.

Die Innenansichten eines Steaks

Steaks 2/3 - Info

(Fortsetzung)

Grundregel: Je duenner ein Steak ist (obwohl es duenne Steaks gar nicht geben sollte), desto groesser muss die Brathitze und kuerzer die Bratzeit sein. Ein ganz dickes Steak wird sehr schnell an-, aber langsamer fertiggebraten. Es gibt verschiedene Ansichten und Geschmaecker ueber das Innere eines Steaks. Wer der Vorzeit noch ganz nahe ist, wird es sich Blau bestellen. Das heisst, das Fleisch ist innen noch nicht einmal warm geworden und noch ganz roh. Rare oder franzoesisch saignant oder sehr englisch heisst die naechste Form des kurz gebratenen Steaks. Beim Anschneiden fliesst roter Fleischsaft aus und in der Mitte ist noch ein roher Kern. Medium oder Englisch nennt man die Steaks, die durch und durch rosa sind, sie sind die beliebteste Form. Was danach kommt Well done oder Durchgebraten hat mit Steak nichts mehr zu tun.

Die Bratzeiten sind exakt natuerlich nicht zu beschreiben. Als Faustregel kann gelten: ein 200 Gramm Steak bleibt innen rosa, wenn man es pro Seite knappe 4 Minuten braet ein 400 Gramm Chateaubriand wird nach scharfem Anbraten pro Seite je 6 oder 7 Minuten brauchen, wenn man es Rare oder Medium haben will ein 4 cm dickes Porterhouseoder Club-Steak braucht etwa 10 Minuten pro Seite fuer Rare, 11 bis 12 Minuten fuer Medium ein 6 Zentimeter dickes Supersteak wird 16 Minuten pro Seite fuer Rare und 18 bis 19 Minuten fuer Medium gebrauchen. Am sichersten aber geht man, wenn man auf die austretenden Safttroepfchen achtet, sie kuenden den genauen Zeitpunkt an, wenn ein Steak Medium ist.