

Die Kunst, ein Steak zu braten

Ein schönes Steak zu braten ist sicherlich die Königsdisziplin.

Diese Faktoren beeinflussen die Zubereitungsdauer für das perfekte Steak teils erheblich:

- Gewebestruktur des Fleisches
- Hitzequelle
- Gartemperatur
- Dicke und Volumen des Stückes
- Gewünschter Gargrad
- Ausgangstemperatur des Fleisches

Wichtig ist auch hier wieder, dass Sie das Fleisch rechtzeitig vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und es auf Zimmertemperatur kommen lassen. Vor dem Braten mit etwas Küchenpapier abtupfen.

In einer Pfanne Olivenöl richtig heiß werden lassen.

Das Steak auf beiden Seiten darin etwa 1 Minute anbraten, damit sich die Poren schließen und eine schöne Kruste entsteht. Dann das Steak salzen und pfeffern.

Butter hinzufügen und die Temperatur reduzieren, damit die schöne Kruste nicht wesentlich verstärkt wird und das Innere langsam durchgart und saftig bleibt.

Das Steak bitte häufig wenden und mit dem Bratfond übergießen. Zum Wenden bitte eine Zange benutzen, damit die Kruste nicht beschädigt wird und kein Fleischsaft austreten kann.

Nehmen Sie das Steak je nach gewünschtem Garpunkt aus der Pfanne. Die Garzeit ist Erfahrungssache und der jeweilige Garpunkt, im wahrsten Sinne des Wortes, eine Frage des Fingerspitzengefühles.

Ein „medium“ gebratenes Steak zum Beispiel, ist weich und gibt auf Fingerdruck nach. Ein „well done“ gebratenes Steak hingegen fühlt sich fest an und gibt nur noch ganz leicht nach.

Kerntemperaturen (*Dafür benötigen Sie unbedingt ein Thermometer!*):

Rare	46°C
Medium Rare	52°C
Medium	58°C
Medium Well	66°C
Well done	74°C