



# Das perfekte Steak

- von RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer aus der Mitkoch-Show, sonntags von 9-13 Uhr.
- Das schönste am Steak ist ganz einfach,.....
- wenn die Qualität stimmt, braucht es keinen Schnickschnack in der Küche!
- Meersalz und schwarzer Pfeffer reichen völlig zum Glück.
- Beim Metzger finden Sie Dry Aged, z.B. aus Irland, oder Charolais aus dem Burgund, American Beef oder auch Wagyo-Kobe Beef

### **Charolais Beef**

- im Burgund leben die weißen, kräftigen Charolais Rinder auf saftigen Weiden
- ernähren sich 9 Monate im Jahr von Gras und Kräutern.

Im Burgund herrscht ein ideales Klima

- und ausreichend Regen sorgt für saftige Wiesen.
- Das gibt dem Charolais-Rind den unverwechselbaren Geschmack – das Fleisch ist besonders aromatisch.
- Auch Typisch ist die feine Marmorierung der Steaks, die sind sehr saftig – sollten aber gut abgehangen sein,

### **American-Beef**

- Geschmack und Zartheit gelten in den USA als höchste Qualitätsmerkmale von Rindfleisch. Die Rinder wachsen 15 Monate auf saftigen Weiden auf und werden vorm schlachten mit Mais gefüttert
- American Beef kostet schon ein paar Euro mehr,
- ist aber wirklich eins der Besten

### **Dry Aged**

- Dry Aged ist am Knochen gereiftes Rinder-Steakfleisch
- die besondere Art der Reifung macht die Steaks unglaublich zart und aromatisch - haben schon Kultstatus erlangt...
- Der besondere Reifeprozess in den Kühlkammern entzieht dem Fleisch Wasser und aktiviert Enzyme.
- Nach 21 Tagen ist das Fleisch am zartesten und wird vom Knochen gelöst.
- Gerne werden hier Hereford-Rinder aus Irland verwendet – ein Genuss!!! aber erschrecken sie nicht – der Preis ist heiß...

### **Wagyu Kobe**

der absolute Star der Rinder ist das , wird als das beste Beef der Welt bezeichnet.

- die Wagyu-Rinder stammen von den Original Kobe-Rindern aus Japan ab.
- werden jetzt auch in Neuseeland gezüchtet.

Beim Braten schmilzt die feine Marmorierung der Steaks und macht das Fleisch unbeschreiblich zart und saftig.

- Sollten sie sich zu besonderen Anlässen gönnen
- es ist nicht nur das Beste, sondern auch teuerste Fleisch der Welt!!!

### **Die Steakkultur fängt beim Einkauf an.**

- Suchen sie sich einen Metzger ihres Vertrauens,  
hier ist Handwerk gefragt! Fragen sie ihn ruhig Löcher in Bauch, das zeigt sie haben Ahnung und legen Wert auf Qualität , das erhöht die Chance auf hochwertige Beute...

Sie mögen Rindfleisch zum Kurzbraten,

- möchten dass es schön zart wird.
- es gehören nur Stücke in die Pfanne, die wenig Sehnen enthalten.

Fragen sie den Fleischer nach Herkunft, Haltung und Futter des Tieres.

- achten sie drauf das es nicht zu mager ist, soll schön marmoriert sein, das verschwindet beim braten und macht ihr Steak saftig und zart.
- fragen sie ihn wie lange das Rindfleisch für ihre Steaks abgehangen hat, es sollte mindestens 3 bis 4 Wochen gereift sein, dann hat das Fleisch eine dunkelrote Farbe, ist zart und mürbe
- kaufen sie keine eingeschweißte Ware aus der Kühltheke, er soll ihnen das schön vom Stück abschneiden.

### **die besten Stücke vom Rind**

Das Entrecôte ist aus dem Zwischenrippenstück oder der Hochrippe, hat eine leicht runde Form.

- es ist gut durchwachsen und sehr saftig.

Rumpsteaks werden aus dem flachen Roastbeef geschnitten, sollten sie unbedingt mit dem Fettrand braten – dann bleiben die besonders saftig

- das Hüftsteak wird aus dem sehnenfreien Teil der Rinderhüfte geschnitten, wird wie ein Rumpsteak zubereitet und Hackfleisch von der Hüfte ist klasse für Steak Tatare

Das Filetsteak ist das magerste, zarteste und teuerste Stück vom Rind, kann auch bestens roh gegessen werden, als Carpaccio oder Tatare.

- Wird aus dem Mittelstück quer zur Faser geschnitten...

### **Das perfekte Steak braten**

- achten Sie beim Kauf auf Qualität und gleichmäßigen Schnitt – ideal sind Steaks mit 250 Gramm.
- Ihr Fleisch muss beim Braten Raumtemperatur haben, nehmen sie es eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank raus.
- würzen Sie immer erst unmittelbar vor dem braten
- und so veredeln sie ihr kurz angebratenes Fleisch.
- Legen sie die Steaks auf Alufolie auf den Rost im Backofen.
- Obendrauf kommt ein Rosmarinzweig, Knoblauchzehe und ein Stück Butter.
- einfach bei kleiner Hitze so 5-10 Minuten Ruhen lassen. Ich stelle den Ofen immer vorm Steakbraten an und schalte ihn aus wenn das Steak in die Pfanne kommt – soll ja nur schön gleichmäßig durchziehen.

### **das perfekte Steak wenn sie Gäste erwarten**

ein Rumpsteak mit Kräuterkruste

- so können sie ihr Steak aufmotzen
  - das Fleisch lässt sich bestens vorbereiten
- Und wird nur noch 10 Minuten in den Ofen geschoben, wenn die Gäste eintreffen.

Für die Kruste vermischen sie Panierbrot mit Butter und frischen Kräutern. würzen sie das Fleisch vor dem Braten mit grobem Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

braten sie ihr Steak scharf an, auch die Seiten nicht vergessen.

Bestreichen sie die abgekühlten Steaks mit der Kräutermischung.

das war die Vorbereitung und wenn die Gäste eintreffen

stellen sie die Steaks mit Kräuterkruste in den heißen Backofen, der kann ruhig 220° heiß sein.

Streuen sie vorher noch etwas grobes Meersalz drüber, das macht die Kruste knuspriger....

**eine schnelle Rotwein-Schalottensauce zum Steak**

- würzen sie ihr Steak nur mit grobem Meersalz und schwarzem Pfeffer und reiben es vorher mit gutem Olivenöl ein.
- braten sie es am besten in einer gusseisernen Pfanne bei großer Hitze rundherum scharf an, legen die Steaks auf einen warmen Teller und decken die ab.
- den Bratensatz in der Pfanne brauchen wir und so machen sie die Sauce in 5 Minuten...
  
- geben sie auf den Bratensatz in die Pfanne ein gutes Stück Butter, lassen die schmelzen.
- jetzt Schalottenstücke, einen Rosmarinzweig und etwas Zucker dazu, alles schön im Bratensatz mit der Butter andünsten lassen.
- Löschen sie mit einem Schuss Balsamikoessig und einem guten Schuss Rotwein ab und lassen die Sauce etwas ein reduzieren.  
Jetzt vom Herd ziehen, mit kalter Butter abbinden,  
brauchen sie kein Mehl für
- und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen...