

Steak Guide

Dieser kleine „Steak Guide“ fasst die für mich wichtigsten Dinge zusammen, die ich im Laufe der Jahre als leidenschaftlicher Amateur über die Zubereitung von Steaks gelernt habe - das Ergebnis aus jahrelanger Kochleidenschaft, Experimentierfreudigkeit, Besuchen auf Schlachthöfen, Gesprächen mit Bauern, Fleischhauern und Spitzenköchen, Kochkursen in verschiedensten Ländern, vielen Irrtümern, Erkenntnissen und besonders wichtig: zahlreichen Geschmacksurteilen meiner Gäste.



Lisa Vockenhuber
www.finespitz.tumblr.com

Steak Guide

Einkauf

Generell ist es bei Fleisch sinnvoll und angebracht, es lieber seltener zu essen und dafür auf gute Qualität zu achten. Diese findet man beim Fleischer seines Vertrauens, mittlerweile zum Glück aber auch in gut sortierten Supermärkten mit eigener Fleischabteilung. Da ich in Wien einen großen Supermarkt in der Nähe habe, der über ein umfangreiches Bio-Sortiment und einen hervorragenden Fleischermeister vor Ort verfügt, kaufe ich mein Fleisch gerne dort oder bei einem bekannten Fleischhauer in Wien. Gerade für Hobbyköche ist es sehr wichtig, auch kompetente Beratung zu bekommen, um neben gutem Fleisch auch wertvolle Tipps für die Zubereitung zuhause mitzunehmen. Beides wirkt sich enorm auf die eigenen Kocherfolge aus.

Frische

Tendenziell greift der Konsument zu möglichst frisch aussehendem Fleisch, dunkle Ränder wirken eher abschreckend. Genau hier sind viele Kunden aber im Irrtum: Dunkle Ränder sind keineswegs ein Zeichen minderer Qualität, im Gegenteil, sie sind ein Zeichen für gut abgehangenes, gereiftes Fleisch. Total frisches Fleisch ist nämlich zäh. So schön es auch aussieht, wird es kulinarisch enttäuschen. Kenner wissen das natürlich. In den letzten Jahren nimmt das Angebot von „dry aged beef“ zu, das immer wertvoller wird, umso länger es reift. Frische erkennt man insbesondere am Geruch: Wenn das Fleisch schlecht ist, riecht es säuerlich. Auch ein Drucktest hilft: Wenn man mit dem Finger auf das Filet drückt, sollte eine Delle bleiben. Ein absolutes No-Go sind abgepackte, fertig marinierte Steaks. Zum einen werden dabei oft minderwertige Öle und Würzmittel mit Geschmacksverstärkern eingesetzt, zum anderen kann man die Frische hier nur schwer überprüfen.

Herkunft

Obwohl viele Gourmets auf exotisches Fleisch schwören (z. B. Black Angus aus Argentinien oder das berühmte Kobe-Beef aus Japan) es ist mir sehr wichtig, nur heimisches Fleisch aus Bio-Landwirtschaft zu kaufen, dessen Herkunft und Qualität ich nachvollziehen kann. Wenn schon ein Tier getötet wird, damit ich Fleisch essen kann, möchte ich, dass es artgerecht gelebt und gefressen hat. Bio-Qualität ist übrigens nicht nur aus ethischen Gründen ihren Preis wert, sondern schmeckt nachweislich besser. Grund dafür sind Stresshormone, die bei Tieren, die in Massentierhaltung aufwachsen, viel stärker ausgeschüttet werden. Entspanntere Tiere liefern zarteres Fleisch. Nicht bio-zertifiziertes Fleisch ist zwar billiger, jedoch muss sich der Käufer immer bewusst sein, dass jemand anderer im Herstellungsprozess - meist das Tier - dafür draufgezahlt hat. Auch „Regionalität“ sagt leider nichts über die Umstände der Fleischproduktion aus. „Das kann ich mir nicht leisten“ gilt meiner Meinung nach nicht als Argument, keine Bio-Ware zu kaufen. Bevor ich Billig-Ware kaufe, verzichte ich lieber ab und zu darauf und genieße dafür Top-Qualität.

Auswahl

Zuerst das wichtigste: Ein Steak sollte mindestens 4 cm dick sein. Es gibt viele Fleischteile, die man als Steak zubereiten kann. Ich habe daher exemplarisch meine drei Favoriten für Euch abgebildet:

1. Filet aus dem Lungenbraten. Das Filet, auch Lungenbraten genannt, ist der zarteste, magerste und auch teuerste Teil des Rinds. Es hat jedoch auch einen weniger stark ausgeprägten Eigengeschmack. Da ich ausschließlich Bio-Fleisch kaufe, leiste ich mir dieses Fleisch eher selten.

2. „Hüferl“. Wenn ich Steak mache, kaufe ich sie am liebsten vom Hüferscherzel oder „Hüferl“ (nicht zu verwechseln mit dem Hüferschwanzel). Sie werden auch Hüftsteaks oder in den USA Sirloin genannt. Diese sind um einiges günstiger als das luxuriöse Filet, ähnlich mager aber etwas intensiver im Geschmack. Auf dem Bild seht ihr die dunkleren Ränder, die auf gut gereiftes Fleisch hinweisen.

3. T-Bone Steak. Eine besonders geschmacksintensive Art ist das T-Bone Steak, es besteht zu einem Teil aus Beiried und zu einem Teil aus Filet sowie dem T-förmigen Knochen. Durch das Braten am Knochen wird es besonders geschmacksintensiv und saftig. Beim T-Bone Steak sollte man die Fettränder unbedingt am Fleisch lassen, sie sind wesentlich für Geschmack und Saftigkeit. Man kann sie beim späteren Verzehr einfach übrig lassen.



Steak Guide

Weitere Möglichkeiten

Ist das Filet deutlich größer als beim T-Bone, spricht man vom Porterhouse Steak, wenn es fehlt vom Club Steak. Weiters eignen sich Beiried (aus dem z.B. das Rumpsteak geschnitten wird) oder Ribeye Steak (mit Fettauge) für Steaks. Bei uns seltener zu bekommen, aber auch sehr geschmackvoll ist das Flank Steak, der magere Teil des Bauchlappens. Das große Stück wird im Ganzen gegrillt und dann quer in Streifen geschnitten.

Vorbereitung - Einlegen

Wenn euer Fleisch vakuumiert war, nehmt es rechtzeitig aus der Verpackung. Es soll noch genug Sauerstoff bekommen bevor es zubereitet wird. Ich lege meine Steaks gerne 1-2 Tage vor dem Braten ein.

Dazu verwende ich Rapsöl, weil es im Gegensatz zu z. B. Olivenöl hoch erhitzbar und neutral im Geschmack ist. Zudem ist es sogar eines der gesündesten Fette. Ich würze das Öl mit einem selbst gemischten Steak-Gewürz und frischem Rosmarin sowie Salz. Es gibt zahlreiche Steakgewürze auch im Handel, achtet dabei aber darauf, was wirklich drin ist. Auch fein gewürfelter frischer Knoblauch aromatisiert die Marinade.

Hier kann jeder selbst ausprobieren, was am besten schmeckt. Pfeffer verbrennt leicht in der Pfanne und schmeckt dann bitter, daher würze ich damit erst nach dem Anbraten. In der Marinade hält sich frisches Fleisch locker 2 Tage. Eine Stunde vor Zubereitung nehme ich es aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur bekommt.

Auftauen

Wer Fleisch auftaut, sollte es rechtzeitig aus dem Gefrierfach nehmen, am besten am Vortag in den Kühlschrank legen und kurz vor der Zubereitung wie oben auf Zimmertemperatur bringen. Grundsätzlich ist frisches Fleisch zu bevorzugen, da beim Einfrieren durch die Bildung von Eiskristallen Fleischzellen, die den Saft einschließen, zerstört werden. Das Fleisch wird also trockener.

Zubereitung in zwei Phasen

Die wohl beste Zubereitungsmethode für Steak ist das sogenannte Sous-Vide-Garen. Sie ist zwar an sich sehr einfach, es fehlt aber in den meisten Haushalten am nötigen Equipment, darum lasse ich diese Methode hier außen vor. Die beste Methode, die auch mit einfachstem Küchenequipment möglich ist, besteht aus zwei Schritten:

1. Scharfes, kurzes Anbraten bei hoher Hitze, um eine Kruste und Röstaromen zu erzielen.
2. Fertiggaren bei niedriger Temperatur im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt.

Zuerst heize ich den Backofen auf 100 °C vor. Für das Anbraten sind grundsätzlich Gusseisenpfannen zu empfehlen, die eine hohe Wärmekapazität gewähren. Am besten eignet sich für Steaks – abgesehen vom Holzkohlegrill - aus meiner Erfahrung eine Grillpfanne aus massivem Gusseisen. So entstehen auch die schönen Grillstreifen. Bei der Grillpfanne ist es wichtig, dass die Steaks in Öl eingelegt oder zumindest vorab bepinselt wurden. Das Eingießen von Öl in die Pfanne allein reicht nicht aus, da es sich ja in den Rillen ansammelt. Die Pfanne muss richtig heiß sein, damit sich auf dem Fleischstück gleich eine schöne Kruste bildet. Man spricht hier von der sogenannten „Maillard-Reaktion“, bei der die Bräunung und die Röstaromen entstehen – ein Gasherd ist Gold wert. Ist die Pfanne nicht heiß genug, beginnt das Fleisch zu dünsten. Deshalb ist es auch sinnvoll, das Fleisch vor dem Garen auf Zimmertemperatur zu bringen, da es die Pfanne beim Hineinlegen dann nicht zu stark abkühlt. Das Öl sollte erst in die Pfanne kommen, wenn diese ganz heiß ist. Ob sie heiß genug ist, kann man mit dem „Wassertropfentest“ herausfinden: Spritzt man ein paar Tropfen Wasser in die Pfanne, sollten diese sofort zischend verdampfen. Ich brate die Steaks pro Seite etwa eineinhalb Minuten an. Beim Wenden bitte niemals das Steak anstechen – zu schade wäre um den Fleischsaft, der dann ausläuft! Am besten wendet man mit einer Zange und zwar nur ein Mal. Meine Grillpfanne hat den Vorteil, dass sie ofenfest ist und ich die Steaks direkt darin fertiggaren kann. Geht das nicht, legt man die Steaks einfach auf einen Rost und in den Ofen.

Der Humbug von den Poren

Hartnäckig hält sich der Unfug, man müsse das Fleisch rasch scharf anbraten, damit sich die Poren schließen und das Steak keinen Saft verliert. Fleisch hat keine Poren. Haut hat Poren. Ich finde es spannend, wie selbst renommierte TV-Köche noch immer mit diesem vermeintlichen Expertenwissen punkten wollen. Die hohe Hitze ist wirklich wichtig, aber es geht hier einfach um die oben beschriebene Maillard-Reaktion und die dadurch entstehenden Röststoffe.



Steak Guide

Wann ist mein Steak fertig?

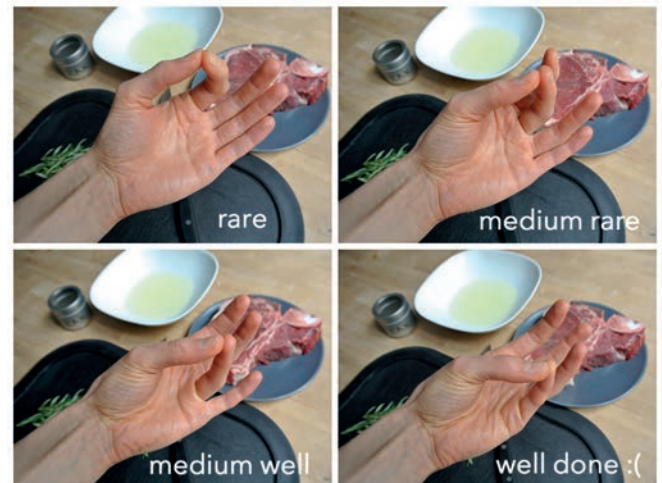
Das hängt freilich davon ab, wie ihr es essen mögt, sowie von der Dicke des Fleischstücks. Wenn wir von „Steak“ sprechen, ist alles über 65° Kerntemperatur eigentlich ein schwerer Fehler – das sehe nicht nur ich so, sondern auch viele Spitzenköche. In so manch feinem Lokal habe ich schon erlebt, dass der Koch sich weigert, Steak „well done“ zuzubereiten. Zu Recht, wie ich finde. Es zahlt sich wirklich aus, in ein digitales Bratenthermometer zu investieren. Diese gibt es relativ günstig zu kaufen und sie machen das Erreichen der perfekten Kerntemperatur sehr einfach.



Garstufe	Kerntemperatur
Rare	48-52°C
Medium rare	53-60°C
Medium	60-65°C
Medium well	65-68°C

Ist eine Kerntemperatur von 68°C überschritten, ist es leider kein Steak mehr, sondern ein Unfall. Wer ausschließlich durchgegartes Fleisch essen möchte, ist bei anderen Gerichten, etwa Gulasch oder Tafelspitz besser aufgehoben.

Wer kein Thermometer hat, kann sich mit der altbekannten „Daumenregel“ Abhilfe verschaffen: Zunächst drückt man dabei mit dem Daumen sanft auf das Steak. Dann wird der eigene Daumenballen mit dem Steak verglichen: Hält man Daumen und Zeigefinger locker zusammen (nicht pressen!), entspricht dies einem Steak „rare“, Daumen und Mittelfinger entspricht „medium rare“, Daumen und Ringfinger entspricht „medium well“, Daumen und kleiner Finger entspricht „well done“ (schade um das Steak).



Geduld gewinnt

Vor dem Servieren auf angewärmten Tellern lässt man das Steak noch ca. 5-10 Minuten ruhen, damit sich der Fleischsaft optimal verteilt. Das Abdecken mit Alufolie oder Deckel verhindert das auskühlen. Danach steht dem Genuss nichts mehr im Wege.

Für den unwahrscheinlichen Fall...

Wenn Euch Steak übrigbleibt (was aus meiner Erfahrung kaum passiert ;)) schmeckt es am nächsten Tag fein aufgeschnitten in einem Sandwich oder auf einem Salat immer noch herrlich.

Wenn ihr Euch mal bedienen lassen wollt:

Man muss ja nicht immer selbst Hand anlegen. In Wien gibt es zahlreiche Lokale, wo echte Steak-Profis am Werk sind. Auch hier lohnt es sich, nachzufragen, woher das Fleisch kommt. Das beste Steak der Stadt gibt's beim ARTNER am Franziskanerplatz: Hier steht neben zahlreichen Steak-Spezialitäten auch Simmentaler Biorind auf der Karte und ein Jospier-Grill in der Küche – eine Klasse für sich.