

Tipps um Steaks zu braten oder zu grillen

Um Steak zuzubereiten, die Steaks ca. eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

Steak in der Pfanne anbraten:

Am besten eignen sich gußeiserne Pfannen. Das Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Das Steak trocken tupfen und bei sehr starker Hitze scharf anbraten.

Bei ca. 2,5 cm Dicke:

Medium - 2 Minuten von jeder Seite, auch die Seiten kurz anbraten.

Well Done - 3 bis 4 Minuten von jeder Seite

Im Ofen bei 130°C kann das Steak dann ca. 10 Minuten gar ziehen. Oder man wickelt es in Alufolie und lässt es 10 Minuten ruhen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Steak grillen:

Man sollte sein Steak 20 bis 30 Minuten vor dem Grillen salzen, damit das Steak später auf dem Grill eine schöne Kruste bekommt. Die Steaks über direkter Hitze grillen, bis sie schön braun geworden sind. So werden die Aromen optimal zur Entfaltung gebracht.

Steaks, die wesentlich dicker als 2,5 cm sind, nur so lange über direkter Hitze grillen, bis beide Seiten gut angebraten sind und dann in eine nicht so heiße Zone des Grills (indirekte Hitze) legen, bis sie gar sind.

Kerntemperaturen für die verschiedenen Garstufen:

rare	- 49 °C - 52 °C	- blaurot bis rot im Kern
medium rare	- 52 °C - 57 °C	- rot bis rosa im Kern
medium	- 57 °C - 63 °C	- rosa im Kern
medium well	- 63 °C - 68 °C	- rosa bis graubraun im Kern
well done	- mind. 68 °C	- graubraun im Kern