Steak Fibel

Beef Cuts

Alles

was Du über ein gutes Steak wissen musst

Mit einem Steak liegst du immer richtig. Es liefert wichtige Nährstoffe. Es ist schnell zuzubereiten. Es schmeckt gigantisch. Mehr kann man von einer Mahlzeit nicht erwarten. Da sind wir uns alle einig.
Was aber die richtige Bezeichnung ist, welches Steak das Beste ist – so viele Metzger so viele Meinungen. Viele Faktoren sind dabei zu berücksichtigen: die Rasse, wie es zerlegt wird, die Fleisch Qualität usw.

Was macht ein gutes Steak aus?
Ein Steak stammt vom Rind. Punkt.

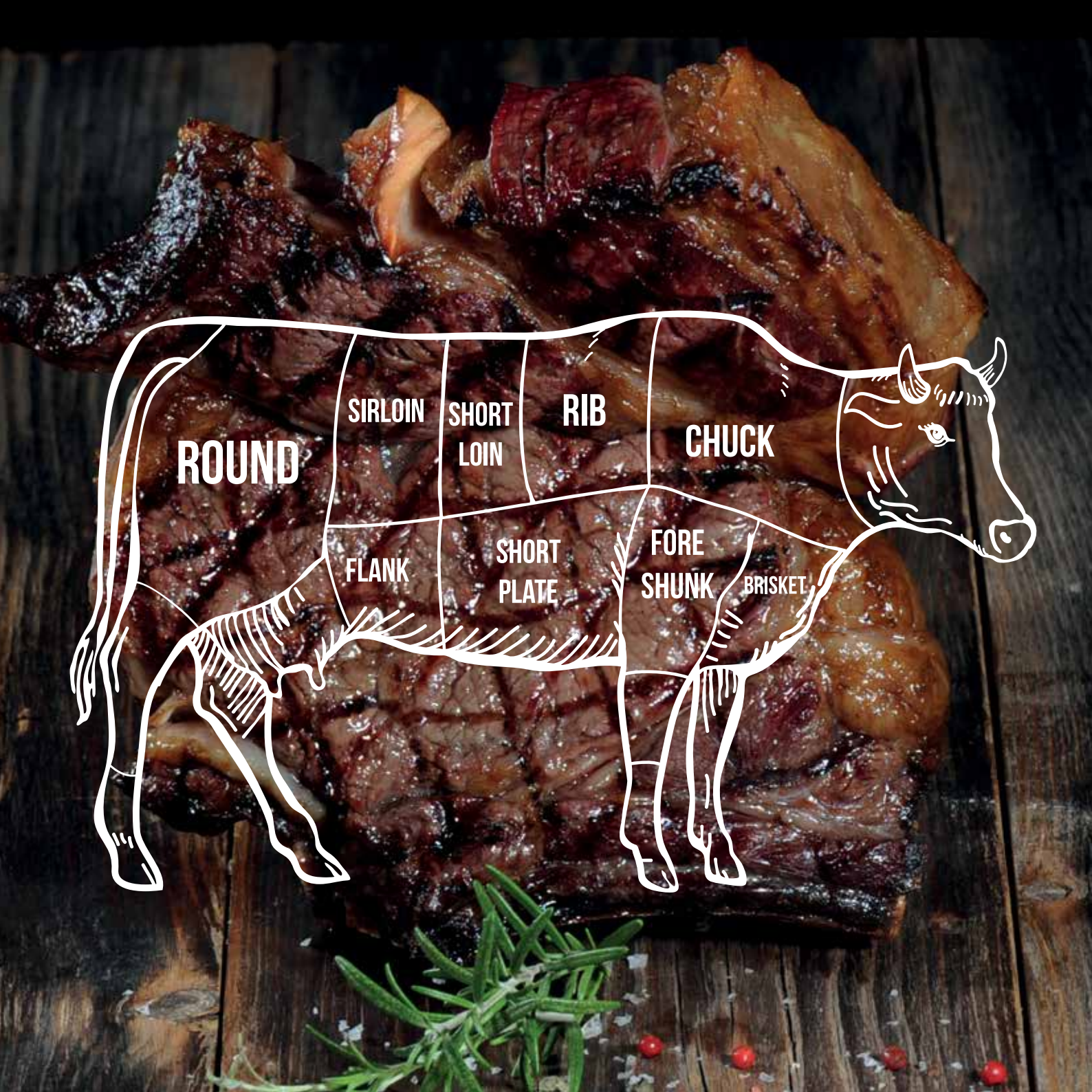
Es versorgt dich mit Proteinen, Kalium, Magnesium, Eisen und den Vitaminen B12 und B6 – bei null Kohlenhydraten, etwas Fett und wenig Kalorien.
Klassische Steakhaus-Steaks sind Fleischscheiben aus dem Filet oder Roastbeef. Filet-Steaks werden überwiegend kurz und mit hoher Hitze auf den Punkt gebraten oder gegrillt. Festere und größere Teilstücke brauchen etwas mehr Zeit. Sie kommen neben dem Roastbeef auch aus der Hochrippe, der Schulter, dem Zwerchfell oder der Brust.
Dein Steak schmeckt und gelingt stets, wenn man einen guten Job gemacht hat: Man verwendet gut abgehangenes, gereiftes Fleisch, das quer zur Fleischfaser geschnitten wird. Der Anteil intramuskulären Fetts – die Marmorierung – entscheidet, wie saftig und geschmacksintensiv dein Steak am Ende sein wird.

Die richtige Zubereitung eines Steaks ist keine Wissenschaft. Man muss einfach nur wissen, mit welchem Stück Fleisch man es zu tun hat und wie der Fleischsaft im Steak erhalten bleibt. Natürlich schadet es nicht, ein paar Profi-Tricks zu kennen. Wir verraten dir die wichtigsten.

Beef – Rind – Boeuf

Bezeichnung der Teile

Englische Bezeichnung	Deutsche Bezeichnung	Französische Bezeichnung
American Tenderloin/Tournedos	Mittelschweres Filetsteak	Tournedos
Chateaubriand	Filetmittelstück/Doppeltes Filetsteak	Chateaubriand
Filet Steak	Filetmittelstück	Coeur de filet
Flanksteak	Dünnung, Flanke	Flanchet
Hanging Tender	Nierenzapfen, Zwerchfellpfeiler	Onglet
Lady‘s Cut	Filetspitze/Filet Medaillon	Filet Mignon
Porterhouse Steak	Rinderkotlett mit großem Filetanteil	Steak porterhouse
Prime Rib Steak	Hohe Rippe (das erste magere Stück)	Entrecôte
Rib Eye Steak	Hohe Rippe	Entrecôte
Short Ribs	Quer-Spannrippe, Leiter	Plat-de-côtes
Sirloin Steak	Herren Lende	Faux-filet
Skirt Steak	Kronfleisch, Saumfleisch	Hampe
Stip Loin, New York Strip, Club Steak	Rostbeef, Rumpsteak oder Rostbraten	Faux-filet
Striploin-Steak bone	Rinderkotelett ohne Filet	Milieu de train de côtes
T-Bone Steak	Rinderkotelett mit kleinem Filetanteil	Côte â l‘os, Bifteck d‘aloyau
Top Butt Heart – Sirloin	Hüfte, schmale und breite	Coeur de rumsteck


ROUND
SIRLOIN
SHORT LOIN
RIB
CHUCK
FLANK
SHORT PLATE
FORE SHUNK
BRISKET

Schnapp dir das beste Stück!

„Der Rüttel-Trick zeigt, wenn das Steak zum Wenden bereit ist.“

AMERICAN TENDERLOIN / TOURNEDO

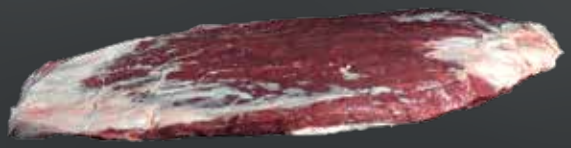
Tournedo-Zuschnitte werden aus dem mittleren Filet herausgetrennt. Die Medaillons wiegen 80-100 Gramm und sind ungefähr 2 cm dick, was auf 2-3 Minuten Garzeit je Seite hinausläuft. Bei größerem Hunger mehrere Stücke pro Portion rechnen.

CHATEAUBRIAND

Das 400-600 Gramm umfassende Filetmittelstück trägt den Namen eines französischen Schriftstellers und Politikers und ist schon seit Napoleons Zeiten en vogue. Es macht zwei Genießer gleichzeitig satt. Ein 400-Gramm-Stück ist nach 5-6 Minuten bereit zum Wenden. Ursprünglich wurde das hübsch marmorierte Steak aus dem flachen Roastbeef geschnitten. Klassisch servierst du es in einer Schalotten-Rotwein-Sauce, die mit Kräutern, Butter und Kalbsfond abgerundet ist.

FILETSTEAK

Edel, zart, kostspielig: Wie der Name schon sagt, stammen die 2 cm dicken und 150-200 g schweren Filetscheiben vom breiten Ende der wertvollen, weil besonders zarten Lende (engl. Tenderloin). Nach 2-3 Minuten Garzeit pro Seite zergeht jeder Bissen wie Butter auf der Zunge. Im Steak-House auch unter der Bezeichnung Lady´s Cut zu finden.



FLANKSTEAK

Das Flank Steak wird aus dem Bauchlappen (Dünnung) geschnitten und ist auch als Flankensteak, Hose oder Bavette (de Flanchet) bekannt. Das Flank Steak ist das bekannteste Steak in den USA. Richtig zubereitet, ist das relativ magere Steak geschmacksintensiv und zart. Dafür solltest du das Flank Steak nach dem Grillen oder Braten unbedingt zuerst mit der Faser längs halbieren, danach gegen die Faser in dünne Streifen aufschneiden.

KLEINE STEAK-KUNDE

Seit etwa 2,5 Millionen Jahren isst der Mensch Fleisch. Heute beginnt die Jagd damit, einen guten Metzger zu finden. Weil Fleischqualität ihren Preis hat, solltest du bei der Auswahl zielsicher sein.

„Scharf angebraten und mit Ruhezeit schmeckt ein Steak am besten."

HANGING TENDER / ONGLET

Steaks aus dem kurzen Teil des Zwerchfells bezeichnet man als Nierenzapfen und auf Französisch Onglet oder Englisch Hanging Tender. Das „hängende Zarte" ist als Onglet sehr bekannt in der französischen Küche. In Sachen Geschmack und Zartheit ist das auch als Nierenzapfen bekannte Stück kaum zu übertreffen. Sicher mit ein Grund dafür, dass Köche in den amerikanischen Steakhäusern schon lange auf den intensiven Fleischgeschmack schwören, während das Stück in Deutschland bislang kaum bekannt ist.

LADY'S CUT / FILET MIGNON

Noch schneller landet das Filet mignon auf dem Teller. Die Medaillons werden aus der Filetspitze geschnitten, wiegen etwa 60-100 g und sollten nach zwei Minuten je Seite die Pfanne verlassen. Auf einer französischen Speisekarte heißt Filet mignon übrigens Filet de Boeuf.

PORTERHOUSE STEAK

Die britische Version des T-Bone-Steaks hat mehr Filet als Roastbeef am Knochen und braucht rund 12 Minuten Garzeit - je Seite! So ein Porterhouse-Steak hat es in sich, auch preislich. Ganze 6 cm dick, bis zu einem Kilo schwer, handtellergroß – ideal für einen perfekten Steak-Abend.

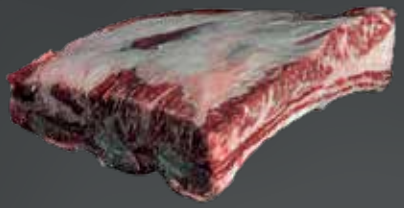
PRIME RIB STEAK

Das Prime-Rib-Steak wiegt etwa 700 g. Es stammt aus dem ersten Teil der Hochrippe, konkret dem Stück zwischen der achten und zwölften Rippe. Prime-Rib-Steaks sind oft schwer zu bekommen und erfordern bei der Zubereitung Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

„Steaks wie aus den besten Steak
der Welt – homemad

RIB EYE STEAK

Ein Rib-Eye-Steak aus der mageren Hochrippe erkennst du sofort am charakteristischen Fettkern in Form eines Auges. Es verleiht den 200 g schweren Steaks den herzhaft-saftigen Geschmack.



SHORT RIBS

Die Quer- oder Spannrippe ist das vordere Teilstück der Rippen vom Rind unterhalb von Rinderhals und Hochrippe. Das gut durchwachsene Fleisch wird für Schmorgerichte, Suppen oder mit viel Geduld, ca. 8 Stunden für den Smoker verwendet.

SIRLOIN STEAK

Das fein gemaserte Teilstück aus dem flachen Roastbeef hat sich zu einem der beliebtesten Grill-Steaks entwickelt. Kein Wunder, denn das Verhältnis zwischen Fleisch- und Fettanteil der 1-2 kg schweren, 4-6 cm dicken Cuts (engl. für Zuschnitte) ist ideal! Je Zentimeter Höhe muss mit 10 Minuten Garzeit gerechnet werden. Wem das zu lange dauert, der würfelt das Steakfleisch und steckt es auf Spieße.

SKIRT STEAK / SAUMFLEISCH

Vor der Zubereitung muss das Skirt Steak vom Fett befreit werden. Manchmal kann die Fettschicht auch einfach mit den Händen abgezogen werden. Da das Skirtsteak / Saumfleisch am besten in 30 cm große Stücke schneiden, so ist es auf dem Grill besser zu handhaben. Den Grill für direkte, starke Hitze vorbereiten. Das Skirt Steak 4-6 Minuten (medium) bis zum gewünschten Gargrad grillen, dabei einmal wenden.

khäusern
de.“

„Steaks gelingen am besten mit Butterschmalz. Es erlaubt hohe Temperaturen und raucht kaum. Auch gut: raffiniertes Erdnussöl.“

STRIPLOIN STEAK / RUMPSTEAK

Vielen läuft bereits beim Gedanken an ein Rumpsteak das Wasser im Mund zusammen. Kein Wunder, denn die 3 cm dicken, 200-250 g schweren Fleischscheiben aus dem Roastbeef schmecken herrlich saftig. Dafür sorgt der Fettrand, der vor dem Braten oder Grillen mehrfach längs eingeschnitten wird, damit das Steak in Form bleibt. In der Pfanne: 4 Minuten rechts, 4 links – fertig. Oder: Jede Seite 2 Minuten scharf anbraten, dann 8 Minuten im Ofen fertiggaren.

STRIPLOIN STEAK BONE

Dieses Steak kann dir auch unter der Bezeichnung New York Strip, Club Steak, Lendensteak oder einfach Strip-Steak begegnen. Das beliebte Steak stammt aus dem Roastbeef, ist etwas fester als Filet, marmoriert und hat einen deutlichen Fettrand. Die 2,5 cm dicken Fleischscheiben enthalten immer einen Knochen.

T-BONE STEAK

Bereit für den Star unter den amerikanischen Steaks? T-Bone-Steaks bestehen aus Filet und Roastbeef. Ein T-förmiger Knochen markiert die Mittellinie und trennt die beiden. Im Vergleich zum Porterhouse-Steak werden T-Bone-Stücke weiter vorne am Rind herausgeschnitten, weshalb ihr Filetanteil geringer ausfällt. Die 500-600 g wollen je Seite 8 Minuten auf dem Grill oder in der Pfanne brutzeln. Aufpassen, dass der Fileteil nicht komplett durchgart.

TOP BUTT HEART / HÜFTE

Die schmalen Scheiben vom hinteren Teil des Rinds bringen etwa 150-300 g auf die Waage und sind – auch ohne Abstriche in der Qualität – vergleichsweise preiswert. Die Fettmarmorierung variiert je nach Zuschnitt und ist bei der Garzeit zu berücksichtigen. Charakteristisch ist der kräftige Geschmack der Hüft- oder auch Point-Steaks.

Spice it up

Gewürze für das perfekte Steak

DEKO CHURRASCO, Art.-Nr. 48141443.001

Warum nicht mal brasilianische Leidenschaft auf den Grill bringen? Diese leicht scharfe, südamerikanische Mischung besticht sowohl durch ihre feuerrote, grobe Optik als auch durch ihren rauchigen Geschmack. Die Hauptbestandteile sind Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Zwiebel und rosa Beeren.

JOELITO, Art.-Nr. 481405130.001

Amerikanisches Steakgewürzsalz: Ein gutes Barbecue braucht viel Zeit und allerbeste Zutaten. JOELITO enthält daher nur schonend getrocknete Gewürze der absoluten Spitzenklasse. Der kräftige Paprikaanteil in Kombination mit grobem Pfeffer und Knoblauchverleiht deinem Grillfleisch ein rustikales, herzhaftes Aroma.

STEAKPFEFFER OG, Art.-Nr. 481415210.001

Nach traditioneller Rezeptur: Das Gelingen eines saftigen Steaks hängt nicht allein von der Qualität des Fleisches ab. Mindestens genauso wichtig ist seine Würzung. Dieses Gewürzsalz mit Paprika, Koriander und griffig gemahlenem Pfeffer verleiht Rindersteaks und Kurzbratenstücken einen pikanten, kräftig aromatischen Geschmack. Da schmecken die Steaks wie vom Profi.

WEINBAUER OG, Art.-Nr. 481401320.002

Dieses rote, grobe Gewürzsalz beruht auf einer kräftigen Mischung aus Deutschland: Edelster Paprika, grober schwarzer Pfeffer, Zwiebel und Koriander verbinden sich zu einer deftigen traditionellen Mischung. WEINBAUER ist ein kraftvoller Allrounder, der sich zur Veredelung von Steaks und Grillspezialitäten eignet.

KNOBLAUCHPFEFFER GROB OG, Art.-Nr. 481745520.002

Dieser kräftig, aromatische Pfeffer eignet sich hervorragend für die Steakküche. Die abgestimmte Mischung mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Majoran und Zitrone verleiht deinem Steak einen unwiderstehlichen Geschmack.

Tipps & Tricks

für die Steak-Küche

Man lernt nie aus. Gerade Ungeübte haben einen Heidenrespekt vor der Steak-Zubereitung. Von Fett, Pfanne und Fleischzange haben wir schon gesprochen. Außerdem helfen noch diese Tipps:

KÜHLSCHRANKAUFBEWAHRUNG
Nach dem Einkauf sollte man das Steak von der Umverpackung befreien und es auf einen Teller legen. Diesen deckt man mit Frischhaltefolie ab und stellt ihn ins unterste, kühlste Fach. So kannst man Steaks zwei bis drei Tage aufbewahren.

EINFRIEREN
Am besten wäre, man könnte das Fleisch luftdicht vakuumiert einfrieren, dann hält es sich drei Monate im Gefrierschrank. Die zweitbeste Lösung sind ordentliche Gefrierbeutel, aus denen man die Luft saugt, um Gefrierbrand zu verhindern. Die Lagerzeit ist allerdings deutlich kürzer. Aufgetaut wird wiederum im Kühlschrank, nie bei Raumtemperatur. Man kalkuliert 12-24 Stunden Auftauzeit ein.

RUHEZEIT
Ob vom Grill, aus der Pfanne oder aus dem Ofen: Gönne dem Steak fünf bis sechs Minuten Ruhe und es wird supersaftig sein. Damit es die Temperatur hält, wickelt man es in Alufolie ein. Auch eine Möglichkeit: Gargut vom Grill kurz im warmen Ofen nachgaren.

AUFSCHNEIDEN
Schneidet man das Steak quer zur Faser (meist schräg, nicht von oben nach unten), dann löst sich die natürliche Fleischspannung und jeder Bissen schmeckt noch zarter. Erst auf dem Teller schneidet man unerwünschtes Fett ab, falls man es nicht mitessen mag.

Eine Frage der Haltung

Futter und Aufzucht bestimmen den Fleischgeschmack

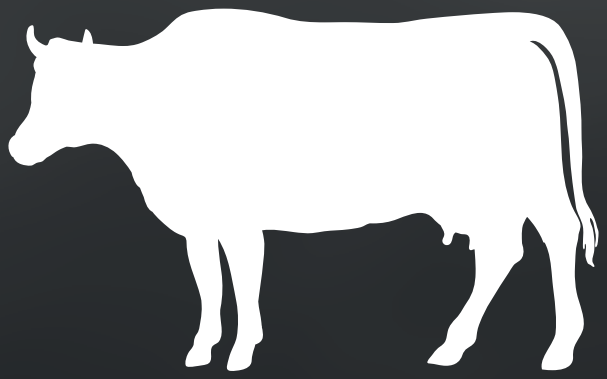
Nicht nur für uns Menschen gilt: Du bist, was du isst. Bei tierischen Produkten kann man herausschmecken, wie ein Tier gehalten und womit es gefüttert wurde.
Rinder fressen von Natur aus Gras. Doch Weidehaltung ist aufwändig und Fleisch von Weiderindern ist teuer. Die Stallhaltung macht es möglich, eine Alternative zu Fleisch von Weiderindern anzubieten. Ein Steak vom Metzger gewährleistet in jedem Fall Fleisch von guter Qualität.

GRASHALM FÜR GRASHALM

Fleisch von Rindern, die sich ihr Grünfutter erlaufen müssen, ist generell muskulöser, magerer und saftig. Wachsen die Tiere in einer intakten Umwelt und unter artgerechten Bedingungen auf, sind sie kaum gestresst. Der Nährstoffgehalt ist höher als bei konventioneller Haltung, vor allem Omega-3-Fettsäuren, Linolsäure, Vitamin B6 und Betacarotin. Durch den geringeren Fettgehalt ist das Fleisch kalorienärmer.

KRAFTFUTTER MIT GETREIDE

Nicht nur Stallrinder fressen Kraftfutter. Auch Rinder, die Weideauslauf haben, werden oft mit Kraftfutter (Mais, Soja) versorgt. Grund ist das schnellere Wachstum und der höhere Fettanteil, der ihr Fleisch schmackhaft macht. Umgekehrt gehört Gras oder Heu auch bei konventioneller Haltung zum Futterplan.



Reife

ist eine Frage des Alters

Bei der Fleischreifung schließen Enzyme das Muskelgewebe auf. Es wird mürbe. Unterschiedliche Methoden bestimmen, wie zart und aromatisch das Steak nach dem Garen ist.

TRADITIONELLES HÄNGEN
Rindfleisch reift klassischerweise 30 Tage, zarte Filetstücke deutlich kürzer. Äußere Fettschichten oxidieren, Fleischsaft fließt ab, das Fleisch trocknet und gewinnt an Aroma.

TROCKENREIFUNG (DRY-AGING)
Die Königsklasse der luftigen, temperatur- und feuchtigkeitskontrollierten Reifung im Kühlhaus oder in speziellen Dry Ager Reifeschränken gilt als Geschmacksbooster für edle Steaks.

NASSREIFUNG (WET-AGING)
Das Einschweißen in Vakuumbeutel erhält den Fleischsaft. Milchsäurebakterien verursachen eine metallisch-säuerliche Note.

PERGAMENT-METHODE
Das Fleisch wird in Pergament gewickelt und im Beutel vakuumiert. Das Pergament saugt den Fleischsaft auf und reduziert den zuvor beschriebenen Beigeschmack.

TALGREIFUNG
Bei der Jahrhunderte alten Technik wird das Fleisch zum Reifen luftdicht von ausgelassenem Talg ummantelt. Achte beim Einkauf auf frischen Geruch und sauber abgetrennte Zuschnitte – vor allem, wenn sie Knochen enthalten. In der Fleischschale sollte keine Flüssigkeit stehen. Ein helles Rot bis Rotbraun und der bleibende Fingerabdruck zeigen dir, ob dein Steakfleisch gut gereift ist.

Durch und durch

mehr als nur Geschmackssache

Roter Fleischsaft auf dem Teller ist nicht jedermanns Sache. Andererseits schmeckt ein durchgegartes Filetsteak wie die sprichwörtliche Schuhsole. Beim Garpunkt kommt es auf die Kerntemperatur des Steaks an. Mit ein bisschen Übung (oder einem Fleischthermometer) hat das jeder drauf.

RARE / BLUTIG
Ein englisch gegartes Steak – 1 Minute je Seite – ist innen gerade warm genug: 49-52°C

MEDIUM RARE / ROSA BIS BLUTIG
Die Kruste graubraun, das Innere rosarot und bis 55°C heiß – perfekt für die meisten kurzgebratenen oder -gegrillten Steaks.

MEDIUM / HALB DURCH
Liegt die Kerntemperatur bei 68°C, ist das Fleisch innen hellrosa.

MEDIUM WELL / FAST DURCH
Weist das Fleisch innen einen hellrosa Steifen auf, ist es mit 63-68°C fast komplett durchgegart. Das dauert bei einem 200 g Stück mit 2 cm Höhe rund 4 Minuten pro Seite.

WELL DONE / DURCHGEBRATEN
Wenn das Steak innen wie außen die gleiche graubraune Farbe aufweist, ist es durchgebraten. Die Kerntemperatur liegt über 68°C. Alles darüber ist in Bezug auf Steaks eigentlich ungenießbar.

Für den Gartest drückst du mit dem Finger auf das Fleisch. Je weicher, desto roher ist es noch. Piekst du mit der Gabel hinein oder schneidest du es zur Kontrolle an, riskierst du den Verlust von Fleischsaft.

Das perfekte Steak

So gelingt es!

Jeder hat seine persönliche Lieblingsmethode. Weil nicht alle Tage Grillwetter ist, hier ein Vorschlag für ein in der Pfanne angebratenes und im Ofen fertiggegartes Steak (200 g, 2-3 cm dick).

- Nimm das Steak 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank. Es muss Zimmertemperatur annehmen.
- Tupfe es mit Küchenkrepp trocken, damit die sogenannte Maillard-Reaktion dein Steak schön kross anbräunen kann.
- Ob du es vorher oder hinterher salzt und würzt, ist eine Glaubensfrage. Hüte dich vor verbrannten Kräutern.
- Heize den Ofen auf 100° C vor und drehe die Herdplatte für die Pfanne auf die höchste Stufe. Gusspfannen sind geeigneter als Teflonpfannen. Ein zischender Wassertropfen verrät dir, wann du das Butterschmalz (hoch erhitzbar, raucht kaum) in die Pfanne gibst.

Warte kurz, dann:

- Lege dein Steak mit einer Zange in die Pfanne, es sollte am Boden festbacken. Wenn du an der Pfanne rüttelst und das Steak sich löst, ist es bereit zum Wenden.
- Hebe das Steak mit der Zange in eine gebutterte Ofenform oder auf ein Blech und lasse es bei 65-85° C bis zur gewünschten Kerntemperatur fertiggaren.
- Nimm das fertige Steak aus dem Ofen, decke es mit Alufolie ab und lass es noch fünf Minuten ruhen, damit der Fleischsaft beim späteren Anschneiden nicht wegläuft. Guten Appetit!

FRUTAROM
SAVORY SOLUTIONS

Gewürzmüller® GEWÜRZMÜHLE NESSE