



Steak braten

Zutaten für

Image not found or type unknown

Zubereitung

Vorbereitung

- Kalt aus dem Kühlschrank in die Pfanne? Bloß nicht!
Nimm Dein Steak mindestens 30 Minuten vorher raus – Zimmertemperatur ist Pflicht.
-

- Noch ein Tipp: Tupf es vorher trocken, damit's nicht spritzt.
-

- Rumpsteak am Start? Dann schneid den Fettrand leicht ein, sonst macht's Wellen in der Pfanne.
-

- Und: Gewürzt wird erst nach dem Braten – so kommt der echte Fleischgeschmack zur Geltung.

Die Pfanne

- Ob Edelstahl oder Gusseisen – Hauptsache, kein Teflon! Für das schönste Grillmuster und ordentlich Hitze nimm eine gusseiserne Grillpfanne.
-

- Pfanne heiß machen (180°C), Steak rein und erst wenden, wenn's sich freiwillig löst.
-

- Bitte keine Gabel – das ist kein Vampirsteak. Fleischsaft = Gold!

Fetten

Butter? Nope. Olivenöl? Auch nope.

Wenig Butterschmalz oder hoch erhitzbares Pflanzenöl nehmen – das reicht völlig. Weniger ist mehr, auch beim Fett.

Bratdauer

Kurzgebraten heißt wirklich kurz. Je cm Dicke, rechne eine Minute pro Seite. Simple, oder?

Ruhe

Nach dem Braten braucht Dein Steak 'ne kleine Auszeit (1 – 2 Minuten).

So bleibt der Saft da, wo er hingehört – im Steak! In Alufolie einwickeln, warm halten, fertig.

Temperatur

- 180°C sind das Must-have für krosse Röststoffe. Weniger Hitze? Kein Knusper, kein Glück.
-

- Wichtig: Maximal zwei Steaks gleichzeitig braten – sonst kühlt die Pfanne ab und das wars mit der Kruste.

- Garstufe

- Rare (Englisch)

- Medium (Rare)

- Medium (Rosa)

- Well Done (Durch)

- Temperatur

- 45 – 52°C

- 53 – 56°C

- 57 – 59°C

- 60 – 63°C

- Nach dem Anbraten: Ab in den Ofen – dort gart's perfekt weiter, vor allem zarte Filets lieben das.

Ofentemperaturen

Rare (Englisch) 45 – 52°C

Medium (Rare) 53 – 56°C

Medium (Rosa) 57 – 59°C

Well Done (Durch) 60 – 63°C

Vorgewärmte Teller

Ein warmes Steak gehört auf einen warmen Teller. Punkt. Einfach während der Ofenphase die Teller mitreinlegen oder Teller in der Microwelle kurz anwärmen.