



# DAS PERFEKTE STEAK

## ZUTATEN

Rinderfilet 180 g, Maldon Salz, groben Knoblauchpfeffer, Olivenöl, Butter, Rosmarin oder Thymian  
Knoblauchöl: zwei Knoblauchzehen, 40 ml Sonnenblumenöl



## VORBEREITUNG

Die Vorbereitung für ein gutes Steak beginnt bereits mit dem Einkauf. Sie sollten immer den Hauptgang als Höhepunkt im Menü sehen und alles andere darum „herumbauen“. Wenn Sie die Fleischkomponente als alleinigen Gang wählen, haben Sie mehr Spielraum beim Einkauf.

Denn beim Fleischkauf spielt nicht nur Qualität eine große Rolle, sondern vor allem der Verwendungszweck. Sie können nicht jedes Teil einfach braten, denn viele Teile eignen sich nur zum Schmoren, Kochen oder als Braten!

Wenn wir also vom perfekten Steak sprechen, sprechen wir von den Teilen eines Tieres, die sich zum kurzen Braten eignen. Hierbei handelt es sich um die bekannten Hüftsteaks, Ribeye, Roastbeef, Filet, Flapmeat oder das Flanksteak. Man sollte auch beachten, dass Medium gebratene Steaks nur vom Kalb und vom Rind geeignet sind und in der Regel beim Schweinefleisch durchgegart werden sollten.

Ich möchte kurz über die Qualität von Steaks sprechen. Wenn man trocken gereifte Ware kauft, ist sie zwar etwas teurer, aber die Investition lohnt sich. Das Fleisch verliert bei der Reifung viel Saft, aber durch das Trocknen mit der richtigen Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur bekommt es einen echten Charakter.

Das sogenannte „Dry Aged“ ist in den USA schon lange Kult und wird dort regelrecht zelebriert. Es wird am Knochen gereift und ist schon sehr dunkel, beinahe schwarz. Es ist oft von einem Hauch Schimmel benetzt, was aber kein Problem ist.

Spricht man von Marmorierung im Fleisch, ist die Fetteinlagerung im Fleisch gemeint. Ist das Fleisch fein durch-zogen mit aderartigen Fettstreifen, ist die sehr gut für den Geschmack und die Saftigkeit. Viele kennen es auch aus dem Fernsehen, das die Japaner es mit dem Kobe Beef perfektioniert haben. Wir machen für unser Beispiel ein Filetsteak, da es ein wundervolles und zartes Stück Fleisch ist. Am besten ist das Filetsteak vom  $\frac{3}{4}$  Filet, das ist nicht so breit und beim 180 Gramm Steak werden Ihre Gäste begeistert sein.

## ZUBEREITUNG

Würzen Sie das Fleisch erst kurz vor dem Braten. Ich nehme dazu gerne Maldon Salz und groben Knoblauchpfeffer. Sie können dem Filet mit einem Kuchengarn etwas Form geben, um es gleichmäßiger garen zu können. Binden Sie das Steak einfach in der Mitte zusammen, damit es eine schmale Taille bekommt. Jetzt braten Sie das gebundene Steak scharf in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl an! Ist das Fleisch von allen Seiten gut angebraten, legen Sie es auf ein Blech, pinseln Sie es mit etwas Knoblauchöl ein. Hierfür pürieren Sie zwei Knoblauchzehen in 40 ml Sonnenblumenöl pürieren. Geben Sie nun eine Butterflocke auf das Steak und einen Zweig Rosmarin oder Thymian.

Wichtig ist, dass Sie den Ofen vorgeheizt haben und er die gewünschte Temperatur zum Garen erreicht hat. Tipp: Stellen Sie den Ofen auf Umluft bei 150°C bis 160°C ein. Jetzt geben Sie das Steak für ca. 12 Minuten in den Ofen. Je nach Temperatur auch 2 bis 4 Minuten länger. Wenn es fertig gegart ist, legen Sie das Steak auf einen Teller, lösen den Faden und wenden es.

Anschließend decken Sie das Steak mit einer Alufolie ab (aber nicht verschließen!) und lassen Sie es für ein paar Minuten ruhen. Zum Schluss können Sie das Fleisch in einer Pfanne mit schäumender Nussbutter, einer angedrückten Knoblauchzehe sowie einem Thymianzweig kurz nachbraten – ca. 1,5 Minuten. So ist es im inneren leicht warm und außen nochmal schön mit Aromaten nachgebraten! Um den perfekten Garpunkt zu treffen, können Sie ein kann Thermometer zur Hand nehmen. Bei 54° C im Kern, ist das Steak medium gebraten.

Ich wünsche gutes Gelingen und guten Appetit!



Nils-Kim Porru, Küchenchef