

Wie brate ich Steaks richtig

Steaks, Medaillons, Koteletts etc. werden in einer gut erhitzten Pfanne (aus Edelstahl oder Gusseisen mit dickem Boden), deren Boden mit wenig Fett bedeckt ist, rasch angebraten (etwa 180 Grad C). Der optimale Zeitpunkt zum Wenden ist dann gegeben, wenn an der Oberfläche des Fleisches der Saft aus den Poren tritt und sich viele kleine Ansammlungen von Flüssigkeit in den Unebenheiten der zerklüfteten Fleischfläche bilden.

Wichtig: Das Fleisch nur einmal wenden und fertig braten, bis an der angebratenen Oberfläche ebenfalls der Saft auszutreten beginnt. Danach unbedingt 3-5 Minuten ruhen lassen. So entspannt sich das gebratene Fleisch und ist im Kern leicht rosafarbig und wunderbar saftig.

Rumpsteaks mit Pesto

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

4 Rumpsteaks à ca. 200 g

1 Zwiebel

2 TL Pesto verde (z.B. von Bertolli)

1-2 Stiele Thymian

6 EL Olivenöl

Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Pesto mit dem Olivenöl glattrühren. Die Zwiebelwürfel und Thymianblättchen unterrühren und mit Pfeffer pikant abschmecken.

Die Rumpsteaks mit der Pesto-Marinade einstreichen und zugedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das Fleisch danach abtropfen lassen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten anbraten. Wenn das Fleisch eine Kruste bekommt, die Steaks an den Rand des Grillrostes schieben und auf jeder Seite in 3-4 Minuten fertig grillen!

Rumpsteak an Pfeffer-Senfsauce Rezept für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten:

1 Rumpsteak, ca. 250 g
1 TL Butter 1 EL schwarze Pfefferkörner, grob geschrotet
1 TL scharfer Senf 1 Chilischote 3 EL Wasser
250 ml süße Sahne ½ TL Mehlbutter Bratöl Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch kurz abspülen, trocken tupfen und den Fettrand mindestens zweimal einschneiden.

In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen und das Steak auf beiden Seiten je 1 Minute scharf anbraten, dabei beim Wenden salzen und pfeffern. Die Hitze um ein Drittel reduzieren und das Steak auf jeder Seite nochmals 3 Minuten weiter braten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und im Umluftbackofen bei 70°C ca. 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit mit der Butter den Bratensatz in der Pfanne lösen und den groben Pfeffer kurz anrösten. Mit dem Wasser ablöschen, den Senf einrühren, Sahne und Chilischote zufügen und aufkochen lassen. Die Sauce etwas einkochen lassen, mit der Mehlbutter abbinden, sowie salzen und nach Belieben nochmals etwas pfeffern. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auswickeln, den Bratensaft zur Sauce geben und servieren.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Rumpsteak dry aged 100g - €3.49



Das Rumpsteak stammt vom "Sauerländer Weiderind" und ist mindestens 28 Tage am Knochen trocken gereift (dry aged). Dank des Knochens und der langen Trockenreifung ist es besonders zart und ausgesprochen stark im Fleischgeschmack.

Dry aged ist eine Fleischreifung.

Als Fleischreifung bezeichnet man das kontrollierte Lagern von rohem Fleisch. Fleisch wird bald nach der Schlachtung zäh und hat dann wenig Geschmack. Erst durch eine fachgerechte Lagerung und Reifung wird es zart, aromatisch und bekömmlich. Hinreichend lang gereiftes Fleisch hat eine größere Wasserbindungsfähigkeit, es gart schneller und bleibt saftig. Die Fleischreifung spielt sich innerhalb der Muskelfasern ab und beginnt bereits beim Abkühlen des noch warmen Fleisches direkt nach der Schlachtung.