

Steak Essentials

Inhalt

Beim Einkauf

1. Welcher Cut eignet sich als Steak?
2. Von welcher Rinderrasse stammt mein Steak?
3. Wie wurde das Tier hinter meinem Steak gefüttert?
4. Wie alt wurde das Tier und was war sein Geschlecht?
5. Wie und wie lange wurde mein Steak gereift?

Bei der Zubereitung?

6. Welche Rolle spielt die Marmorierung meines Steaks?
7. Wie erzeuge ich die perfekte Kruste?
8. Welchen Garpunkt peile ich an?
9. Welche Steak-Mythen kann ich sofort vergessen?
10. Wie schmeckt eigentlich mein Steak?

Eigene Steak-Notizen

Beim Einkauf

1. Welcher Cut eignet sich als Steak?



Klassische Edelsteaks

Die klassischen „Edelsteaks“, die in allen Theken weltweit zu finden sind und in Restaurants vom Pub bis zum Sternelokal serviert werden, stammen aus dem Rücken des Rinds. Dieser Teil des Rinds ist deshalb prädestiniert für zarte Steaks, weil diese Muskelpartie nur schwach belastet wird. Der vierbeinige Gang des Rinds sorgt dafür, dass der Rücken keinerlei Stützfunktion einnehmen muss. Das Gewebe ist in diesem Bereich deshalb besonders arm an stabilem Bindegewebe, was die zarte Textur dieser Cuts bedingt. Zu den Klassikern aus dem Rücken gehören:

- Filet
- Rib Eye Steak (ganzes Stück: Entrecote)
- Rumpsteak (ganzes Stück: Roastbeef)
- T-Bone Steak (Rumpsteak mit Knochen und kleinem Filetanteil)
- Porterhouse Steak (Rumpsteak mit Knochen und großem Filetanteil)
- Tomahawk Steak (Ribeye Steak mit Rippenknochen)
- Côte de Boeuf: Ribeye Steak mit Rückenknochen

All diese Cuts tragen den Charakter eines Steaks: Sie sind bereits im Rohzustand so zart, dass man sie nicht erst über lange Zeit weichschmoren muss, sondern mit kurzer hoher Hitze „kurzbraten“ kann.



Beim Einkauf

2. Von welcher Rinderrasse stammt mein Steak?

Grundsätzlich kann man Fleisch von jeder Rinderrasse essen, der Genusswert unterscheidet sich allerdings deutlich. Man unterscheidet in der Welt der NutZRinder zwischen Milchrassen, Zweinutzungsrasen, Fleischrasen und Steakrasen. Eine kurze (und zugegebenermaßen vereinfachte) Definition mit Blick auf den Fleischwert hilft zu verstehen, was man als Konsument erwarten kann:

Milchrinder sind über Jahrzehnte bis Jahrhunderte auf Milchleistung gezüchtet worden. Sie stecken einen Großteil ihrer Energie in die Milcherzeugung, immer in Verbindung mit einer Schwangerschaft, die ebenfalls Energie kostet. Sie prägen deshalb nur wenig Muskulatur aus, die in der Regel auch wenig zart ist. Beispiel: Jersey Rinder

Zweinutzungsinder haben eine solide Milchleistung, ihre Kälber setzen schnell viel Muskelmasse an und lassen sich daherebenfallswirtschaftlichmästen. Durch diesen Kompromiss wurde jedoch in der Zucht nie der Fokus auf gustatorische Fleischqualität gelegt, was sich in der Fleischausbeute und der gröberen Struktur der Steaks niederschlägt: Selten echte Highlights, aber der Standard der deutschen Rinderzucht: Beispiel: Fleckvieh, Gelbvieh, Charolais, Limousin

Fleischrinder sind jene Rinder, die schon seit Generationen vor allem aufgrund ihrer großen Muskelmenge für die Fleischproduktion gezüchtet werden – der Fokus der Zucht lag hier immer auf der Maximierung der Fleischausbeute. Das Ziel besteht darin, Tiere mit möglichst magerem Fleisch und einem guten Fleisch-Knochen-Verhältnis zu produzieren. Beispiel: Blauer Belgier, Piemonteser

Steakrinder sind eigentlich keine eigene Kategorie – sie zählen offiziell zu den Fleischrindern, zeichnen sich aber durch besonders gute Steak-Eigenschaften aus. Diese Rassen sind meist sehr klein, was sich in kleinen (zarten) Fasern niederschlägt. Zusätzlich neigen sie zur Fett-Einlagerung, was sie für Steak-Liebhaber besonders interessant macht. Durch das eingelagerte Fett entsteht die Marmorierung im Steak, die bei Steakfans weltweit als Saftigkeitsspender und Zartmacher geschätzt wird. Beispiele: Wagyu (die teuersten Steaks), Angus, Hereford, Shorthorn

Extensivrinder sind eine besondere Kategorie, da sie weder auf Fleischausbeute noch auf Milchleistung getrimmt wurden. Diese Rassen sind extrem robust und können das ganze Jahr über im Freien leben – dort bekommen sie sogar ihre Kälber. Sie werden vor allem als Landschaftspfleger in schwer zu bewirtschaftenden Flächen eingesetzt. Sie sind klein und leicht, sodass Böden nicht verdichtet werden. Durch ihre Kleinrahmigkeit besitzt ihr Fleisch kleine Fasern, was sie ebenfalls zu guten Steakrindern macht, allerdings sind sie durch ihr schlechtes Fleisch-Knochen-Verhältnis in der Regel unwirtschaftlich und durch das hohe Bewegungslevel sehr selten gut marmoriert. Beispiele: Galloway, Hinterwälder, Longhorn, Highland Cattle

Fazit: Welches Steak nehm' ich denn jetzt?

Du weißt jetzt, nach welchen Rassen du Ausschau halten oder sogar beim Metzger fragen kannst. Es gibt natürlich Dutzende weitere lokale Rassen. Deshalb lohnt es sich, genau hinzuhören. Oft haben Metzger ihre eigenen Züchter und Zugriff auf besonders gute Exemplare aus dem Bestand ihrer Erzeuger. Da kannst du dann auch beim Fleckvieh oder bei anderen – sonst eher mittelmäßigen Fleischrasen – mal einen Glücksriff landen. Vorsicht ist allerdings geboten, wenn der Metzger seine Rassen in der Auslage nicht benennen kann – dann ist davon auszugehen, dass es sich dabei nicht um besonders hochwertige Fleischrinder handelt – sonst würde er damit werben.





Beim Einkauf

3. Wie wurde das Tier hinter meinem Steak gefüttert?

Diese Frage ist wichtiger, als es vielleicht auf den ersten Blick erscheint. Das Futter eines Rinds schlägt sich stark im Geschmack des Fleisches und in seiner Beschaffenheit nieder. Dabei unterscheidet man zwischen drei Strömungen:

Standardmast:

Bei der deutschen Standardmast geht es darum, das wirtschaftliche Schlachtgewicht so schnell wie möglich zu erreichen. Die jungen Rinder werden mit energiereichem Kraftfutter und primärer Stallhaltung aufgezogen. Das schnelle Wachstum und das meist auf Soja basierende Futter führen zu einem relativ flachen Fleischgeschmack. Es handelt sich in der Regel um Jungbullen, da diese schneller Muskelmasse ansetzen als Ochsen und Färsen.

Grasfütterung/Weiderind:

Wenn Rinder primär Gras und Heu fressen und Zugang zu einer Weide haben, kann man von einem Weiderind sprechen. Dieser sehr natürliche Ansatz führt zu einem sehr puren und mineralischen Fleischgeschmack, den viele Fleischfans mögen. Dieses reine, intensive Aroma entsteht vor allem dann, wenn das Rind langsam gewachsen ist und die Tiere sich bewegen durften.

Getreidemast/Mastrind:

Beim vorwiegend in Amerika und Australien verwendeten Finishing-System werden die Rinder bis zur letzten Lebensphase ähnlich wie Weiderinder oder in manchen Fällen sogar wie Extensivrinder gehalten. Allerdings werden sie in der letzten Phase ihres Lebens mit sehr viel energiereichem Futter gemästet. Das Ziel besteht darin, dem Tier in möglichst kurzer Zeit so viel Energie zur Verfügung zu stellen, dass die überschüssige Energie in Form von Marmorierung im Muskel eingelagert wird. Gleichzeitig sinkt durch diese Art des Futters der Eigengeschmack des Fleisches und die Zartheit steigt – weil weniger Muskel und mehr Fett im Steak steckt. Gleichzeitig erhöht das Fett die Saftigkeit und den Schmelz. Mehr Informationen zum Zusammenhang zwischen Fütterung und Marmorierung findest du im Kapitel zur Marmorierung.

Fazit: Was sagt mir die Fütterung?

Es lohnt sich, beim Fleischkauf darauf zu achten oder zu fragen, welche Form der Fütterung beim Tier stattfand. Aus dieser Aussage kann man gut ableiten, ob das Steak geschmacklich in eine puristisch-intensive oder eher mild-cremige Richtung geht. Außerdem ist die Art und Weise, wie das Tier gefüttert wurde, eine wichtige Stellgröße für die Bewertung der ideologischen Qualität.

Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit David Pietralla

Kurs

Steak Essentials

Koch

David Pietralla