

Steak zubereiten



Inhalt

Steak, wie es dir schmeckt	4
David Pietralla	5
Garpunkt	6
Kruste	10
Wärmeübertragung	12
Fleischqualität	14
Fleischreifung und Fleischlagerung	16
Zuschnitt	18
Aromen	20
Zubereitung in der Pfanne	22
Zubereitung in der Pfanne und im Backofen	24
Zubereitung im Backofen und in der Pfanne	26
Sous-vide-Zubereitung und in der Pfanne	28
Zubereitung mit dem Infrarotbrenner	30
Zubereitung auf dem Holzkohlegrill	32
Arrosieren	34
Steak servieren	36
Süßkartoffel mit Chimichurri, Chili-Crunch und Limettenschmand	38



Steak, wie es dir schmeckt

Steak kann auf ganz verschiedene Arten zubereitet werden. Ob du dein Fleisch leicht rosa oder gut durchgebraten magst, David zeigt dir, wie du deinen gewünschten Gargrad erreichst!

In diesem Kurs verrät dir Steak- und Barbecue-Experte David Pietralla, wie du dein perfektes Steak zubereitest. Denn: Es gibt nicht den einen Weg, der für alle gilt. Es gibt viele Arten des Garens, z.B. mit Pfanne, Backofen, Holzkohlegrill, Infrarotgrill oder Sous-vide. Jede dieser Techniken führt zu unterschiedlichen Ergebnissen, deren Bewertung stark auf den eigenen Geschmack ankommt.

Möchtest du ein gleichmäßiges Garbild oder eine besonders krosse Kruste? Und welcher Garpunkt schmeckt dir besonders gut? David ermutigt dich, viele verschiedene Cuts, Zubereitungen und Garstufen auszuprobieren.

Dabei ist ihm eine Grundregel besonders wichtig: immer Fleisch von hoher Qualität kaufen. Denn: Wenn das Fleisch von mittelmäßiger Qualität ist, helfen auch ausgefuchste Techniken nicht viel.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Braten, Grillen und Genießen!

Danke!

GEFU®

LE CREUSET®

Microplane

Miele

CASO®
DESIGN

smeg

Thomas

WOODUPP

SieMatic

David Pietralla

David kam vom Chemiestudium in die Gastronomie und fand dort schließlich sein Herzensthema: Steak und Barbecue. Heute veranstaltet er Tastings und Events rund um das Thema Fleischzubereitung.

David Pietralla ist als Quereinsteiger zu seinem heutigen Beruf gekommen. Er studierte Chemie und Biochemie, darauf folgte ein Abstecher in den Bereich des professionellen Pokerspielens. Schließlich absolvierte er eine Ausbildung als Eventmanager und Veranstalter.

In der Gastronomie fühlte er sich wohl und wechselte schon im zweiten Jahr nach seiner Ausbildung in die Geschäftsleitung einer Gasthausbrauerei. Dort organisierte er verschiedene Veranstaltungen und lud immer wieder Gastköche ein. Seine Leidenschaft galt und gilt den Themen Steak und Barbecue. Bei einem Whiskytasting kam dann die zündende Idee: Von nun an wollte er Steak-Tastings organisieren. Mittlerweile organisiert David über 100 Veranstaltungen im Jahr, darunter überwiegend Steak-Tastings und Barbecues.

Wir wollen, dass du am Ende weißt, wie du dein Steak immer wieder so hinkommst, wie du es gerne magst.



David Pietralla

www.fleischglueck.de

Garpunkt

Es gibt verschiedene Garpunkte: Angefangen bei „blue/englisch“ bis zu lang gebratenem „well done“, ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lerne jetzt, was du beim Garpunkt beachten musst.

Der Garpunkt beschreibt die Temperatur und den Zustand des Steaks, an dem es serviert und konsumiert wird. Der Prozess des Garens ist graduell und durchläuft mehrere Temperaturzonen. So gibt es verschiedene Garpunkte, die man je nach eigenem Geschmack anstreben kann. Um den gewünschten Garpunkt zu erreichen, misst man immer wieder die Kerntemperatur, also den kältesten Punkt im Steak. Nach dem Garen folgt in der Regel eine Ruhezeit für das Steak. In dieser Zeit zieht die von außen zugefügte Hitze weiter in das Fleisch hinein. 2–4 Minuten lässt sich so ein Anstieg der Kerntemperatur verfolgen. Dieser Anstieg muss also mit eingechnet werden, um den optimalen Garpunkt zu erreichen.

Die bekanntesten Garpunkte bei Steaks sind Blue, Rare, Medium Rare, Medium, Medium Well und Well Done. Häufig werden die bekannten Garpunkte mit optischen Attributen beschrieben. Dazu gehören z.B. „rosa“, „blutig“ und „grau“. Um jedoch präzise, kontrolliert und reproduzierbar zu arbeiten, empfiehlt David immer, ein Thermometer zu benutzen. Denn: Ein auf 54 °C gegartes Steak einer jungen Färsche sieht ganz anders aus als ein Steak einer alten Kuh, das auf gleicher Kerntemperatur gegart wurde. Hierbei ist besonders ein schnell reagierendes Thermometer mit schmaler Spitze von Vorteil, um den Einstich zu minimieren.



Beliebte Garpunkte

Bleu/englisch

- Garpunkt unter 37 °C
- Klare Abgrenzung zwischen Kruste und Fleisch
- Dünner übergarter Rand
- Sehr großer roher, ungegart, kalter Kern

Rare

- Garpunkt bei 45–48 °C
- Deutliche Abgrenzung zwischen Kruste und Fleisch
- Dünner übergarter Rand
- Ungegart, roher Kern, der aber spürbar warm ist

Medium-rare

- Garpunkt bei ca. 50 °C
- Abgrenzung zwischen Kruste und rotem Fleisch beginnt zu verschwimmen
- Glänzende Fleischoberfläche
- Der Kern sieht nicht mehr roh aus

Sweet Spot

- Garpunkt bei 54 °C
- Hier liegt der optimale Punkt von Saftigkeit und Zartheit für die meisten Steaks

Zubereitung in der Pfanne

Die Zubereitung von Steaks in der Pfanne ist die am meisten verbreitete Methode. Sie geht schnell, aber es ist nicht immer leicht, den gewünschten Garpunkt zu treffen.

Beim Kontakt mit Pfanne, Plancha oder auch Grillplatte arbeitet man mit Konduktionswärme. In sehr kurzer Zeit wird bei dieser Methode viel Energie übertragen. Das Ergebnis sind Steaks mit einer starken Kruste, einem übergarten Rand und einem relativ schmalen rosa Kern. Die Schwierigkeit besteht darin, den Garpunkt sauber zu treffen, weil in der Ruhephase nach dem Braten noch sehr viel Energie aus dem Rand ins Innere wandert. Steaks, die nur in der Pfanne gebraten werden, können im Anschluss noch bis zu 15 °C weiter steigen.



Zubereitung „Klassisch“

Das Steak auf Raumtemperatur bringen und auf beiden Seiten salzen. Die Pfanne auf 200–230 °C erhitzen und geklärte Butter oder Öl hineingeben. Das Steak in die Pfanne legen und minimal andrücken, sodass es überall auf Kontakt liegt. Auf einer Seite ca. 3–4 Minuten anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Dann das Steak von rechts nach links wenden, damit man wieder eine heiße Fläche hat. Ca. 3–4 Minuten braten, bis auf der anderen Seite auch eine schöne Kruste entsteht. Bei dieser Methode nähern sich die Temperatur der Pfanne und des Steaks immer mehr an, der Wärmeaustausch verlangsamt sich. Beim Braten immer wieder die Kerntemperatur messen und ca. 10–15 °C unter Zieltemperatur aus der Pfanne nehmen. Das Steak pro Zentimeter etwa eine Minute ruhen lassen.

Zubereitung „Flip-Methode“

Das Steak auf Raumtemperatur bringen und auf beiden Seiten salzen. Die Pfanne auf 200–230 °C erhitzen und Butter oder Öl hineingeben. Das Steak in die Pfanne legen und minimal andrücken, sodass es überall auf Kontakt liegt. Das Steak nun alle 20–30 Sekunden von links nach rechts wenden, die Kruste entsteht mit der Zeit. Bei dieser Methode wird der Temperaturunterschied zwischen Pfanne und Steak immer wieder hergestellt, sodass der Garprozess schneller erfolgt. Beim Braten immer wieder die Kerntemperatur messen und ca. 10–15 °C unter Zieltemperatur aus der Pfanne nehmen. Das Steak pro Zentimeter etwa eine Minute ruhen lassen.

Vorteile

Das Braten von Steak in der Pfanne geht sehr schnell. Vom Braten, zur Ruhephase, zum Servieren dauert es nur ca. 10 Minuten. Diese Methode ist also vor allem dann praktisch, wenn man kurzfristig Lust auf Steak hat und wenig Zeit aufwenden möchte.

Nachteile

Das Braten in der Pfanne ist weniger exakt, da der Rand sehr schnell übergart. Der Garpunkt ist daher deutlich weniger ebenmäßig als bei anderen Methoden und lässt sich schwieriger reproduzieren.

Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit David Pietralla

Kurs

Steak zubereiten

Koch

David Pietralla