

## Informationen zur Sendung vom 24.09.2024

### Das ultimative Steak

Von Ulla Scholz

#### Zutaten

2 Filetsteaks circa 3 cm dick  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Butterfett oder hochoerhitzbares  
Öl zum Braten  
2 EL Kräuterbutter

#### Außerdem

Beilagen:  
Backofen-Pommes mit Mayonnaise  
Kleiner Salat, den man als Vorspeise oder  
dazu isst

#### Zubereitung

Die Steaks eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur bringen. Das Fleisch von beiden Seiten salzen, dann ein wenig flach drücken. Eine passende Eisenpfanne – am besten gerillt – mit Butterfett einpinseln.

Die Pfanne richtig heiß werden lassen und das Fleisch auflegen. Circa 1 – 2 Minuten anbraten. Wenn sich die Steaks leicht vom Pfannenboden lösen lassen, die beiden Stücke wenden und auf der anderen Seite 1 – 2 Minuten braten. Die Herdtemperatur etwas zurückschalten und bis zum gewünschten Gargrad fertigstellen. Dabei das Fleisch ein bis zweimal wenden.

Den Gargrad mit einem Fleischthermometer oder mit der Druckprobe prüfen.

Damit beim Anschneiden kein Fleischsaft austritt, das Fleisch vor dem Anrichten knapp zwei Minuten auf einem angewärmten Teller ruhen lassen.

Wer mag, kann etwas Kräuterbutter im Bratensatz der Pfanne auflösen. Beides verrühren und in eine Sauciere füllen. Der Bratensatz verleiht der Kräuterbutter ein kräftiges Aroma.

#### Anrichten

Die Beilagen sollten alle bereitstehen oder vorbereitet sein, wenn wir das Fleisch braten. Das Steak nach der Ruhezeit auf vorgewärmte Teller geben und mit Pommes Frites, Kräuterbutter und Salat servieren.

## Informationen zur Sendung vom 24.09.2024

### Das ultimative Steak

Von Ulla Scholz

### Ullas Küchentipps

#### Welches Fleisch?

Die Qualität des Fleisches ist einer der Hauptkriterien, ob das Steak später schmeckt. Zunächst wählen wir Stücke vom Rind, die sich gut zum Kurzbraten eignen. Es muss auch nicht unbedingt das Filet sein, Entrecote, Ribeye-, Rump- oder Hüftsteak haben auch ihre Vorzüge. Schöne gleichmäßige Fettmarmorierung und gut abgehangen, schmecken diese Zuschnitte oft noch viel interessanter als edles Filet.

Um gefrorene Steaks einen großen Bogen machen. Beim Auftauen verliert das Fleisch seinen Saft und schmeckt später belanglos.

#### Fleischkauf ist Vertrauenssache

Wenn schon Fleisch, dann da kaufen, wo Fachleute am Werk sind. Das beste Bio-Steak vom Discounter stellt sich als Niete heraus, wenn es nicht lange genug abgehangen war und man wie auf einer Schuhsohle herumkaut. Ich kaufe in der Regel immer Bio-Fleisch, aber keine verpackten Steaks mehr aus der Kühltheke. Egal, ob Bio oder konventionell. Oft fühle ich schon, wenn ich nur das Steak anfasse und ansehe, dass es niemals zart wird. Es sei denn, wir wollen Gulasch schmoren.

Der Metzgerladen – es gibt leider nicht mehr viele – ist hier die beste Einkaufsadresse. Auch auf Wochenmärkten finden wir Metzgereien, die hochwertiges Fleisch anbieten. Jeder Euro ist hier gut angelegt. Was nutzt ein preiswertestes Steak im Einkaufskorb, wenn es nach dem Braten zäh schmeckt?

#### Die richtige Bratpfanne

Weder Teflon-Edelstahl noch Emaille-Pfanne sind gut geeignet, um Steaks zu braten. Eine schwere Eisenpfanne, die wir ohne schädliche Nebenwirkungen stark erhitzen können, ist optimal. Die Pfanne sollte auch nicht zu groß sein und genau passen. Andernfalls verbrennt das Fett an den Stellen, wo kein Bratgut aufliegt und der Rauch qualmt durch die Wohnung. Das gilt auch für Butter oder Öle, die man nicht hochehitzen kann. Der Rauchpunkt ist schnell erreicht, das Fleisch wird bitter und es riecht unangenehm. Butterfett oder ein hochehitzbare Pflanzenöl erweisen sich als optimal. Auch eine Mischung aus beidem wäre möglich.

#### Fleisch vorher würzen?

Auf jeden Fall vorher 30 Minuten herauslegen, damit der Unterschied von Kühlschranktemperatur und Bratpfanne nicht zu groß wird. Hier könnten wir das Fleisch auch schon mit etwas Salz einreiben. Den Pfeffer gebe ich immer ganz zum Schluss dazu, damit er beim Braten nicht verbrennt.

## **Informationen zur Sendung vom 24.09.2024**

### **Das ultimative Steak**

Von Ulla Scholz

#### **Jeder mag es anders**

Ob nun „blutig“ oder „well done“, da scheiden sich die Geister.

Am Tisch müssen alle glücklich werden, deshalb nicht unbedingt auf dem bestehen, was einem selbst am besten schmeckt. Es gibt durchaus Gründe, warum Menschen das Fleisch durchgebraten essen. Das betrifft schwangere Personen und Leute, die aufgrund von einer Krankheit immungeschwächt sind, da durch das Durchbraten Keime und Bakterien abgetötet werden. Die Qualität allerdings nimmt ab, je länger und intensiver wir braten, da jedes Steak dann irgendwann auch trocken wird.

#### **Den Gargrad bestimmen**

Profis können durch ihre tägliche Erfahrung mit dem Druck der Finger spüren, wann das Fleisch die optimalen Garpunkt erreicht hat. Im Haushalt empfehle ich ein digitales Fleischthermometer. Anschneiden und Nachsehen, ob es Innen gut aussieht, das ist eine ganz dumme Idee! Der Fleischsaft tritt aus und danach noch einmal nachbraten, das alles lässt man besser!

**45 – 52 Grad bleu/rare**

**53 – 59 Grad medium**

**60 – 63 Grad well done**

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**