

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

EINFACH GUTE STEAKS



G|U

DAS PRINZIP: STEAKS

Ein Steak, 3 cm dick und von guter Qualität, Raumtemperatur annehmen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Große Pfanne erhitzen. Öl in die heiße Pfanne geben und das Steak darin kräftig anbraten.



Das Steak herausnehmen, kurz entspannen lassen, dann servieren.



SO GEHT'S: STEAKS RICHTIG BRATEN



VORBEREITUNG:

Für die perfekte Kruste das Steak vor dem Braten nicht waschen, sondern nur mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Das Steak vor dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.



PFANNE & ÖL:

Eine große Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze aufheizen. Erst dann ein hitzebeständiges Öl hineingeben, schnell durch Schwenken verteilen und erhitzen, bis es zu rauchen beginnt.



BRATEN:

Das Steak in die Pfanne legen und bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Dann bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Garstufe weiterbraten. Dabei regelmäßig wenden.



RUHEN LASSEN:

Das Steak auf einen vorgewärmten Teller legen, mit einem zweiten Teller oder Alufolie abdecken und entspannen lassen. Faustregel: so lange ruhen lassen, wie es gebraten wurde.

WICHTIGE KÜCHENHELFER

EINSTICHTHERMOMETER

Mit einem Fleischthermometer lässt sich die Kerntemperatur des Steaks sicher bestimmen.

LANGE KÜCHENZANGE

Sie bietet sicheren Abstand zum heißen spritzenden Fett – unverzichtbar beim Wenden von Steaks.

PFEFFERMÜHLE

Das Aroma von frisch gemahlenem Pfeffer lässt sich durch nichts ersetzen. Eine Pfeffermühle mit hochwertigem Mahlwerk ist eine Anschaffung fürs Leben.



SOUS-VIDE-GERÄT

Bereits mit einem kleinen Sous-Vide-Stick lassen sich Steaks bis zur gewünschten Garstufe garen.

BRATPFANNE

Steaks werden bei hohen Temperaturen angebraten. Dafür eignen sich unbeschichtete Pfannen aus Gusseisen und Edelstahl sowie Pfannen mit Keramikbeschichtung – sie alle können hoch erhitzt werden. Die Pfannen sollten außerdem einen dicken Boden aus Gusseisen, Aluminium oder Kupfer haben, um die Wärme gut zu verteilen und so das Fleisch gleichmäßig zu braten.

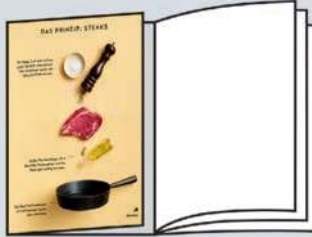
MÖRSEK UND STÖSSEL

Beim Zerstoßen von Gewürzen und Kräutern hilft ein Mörser. Darin entfalten die Gewürze ihre volle Würzkraft.

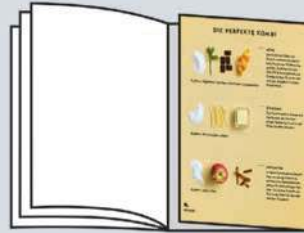
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

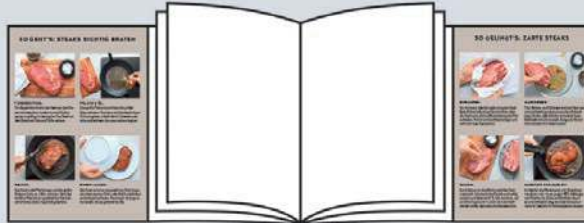
DAS PRINZIP:
STEAKS



DER PERFEKTE
GARGRAD FÜR
RIND



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
STEAKS RICHTIG
BRATEN



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
ZARTE STEAKS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 RIND



26 SCHWEIN



44 LAMM, WILD & GEFLÜGEL

04 DER AUTOR

05 STEAK-KLASSIKER ENTRECÔTE

11 COVERREZEPT (OHNE FÜLLUNG)

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

NEW-YORK-STEAK

KLASSIKER

FÜR DIE BRATKARTOFFELN

900 g Pellkartoffeln vom Vortag
4 EL Rapsöl
2 EL Butter
Salz

FÜR DIE STEAKS

2 New-York-Steaks (à 400 g,
3 cm dick)
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl

FÜR DEN SPINAT

600 g Blattspinat
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
200 g Sahne
½ TL frisch geriebene Muskatnuss
Salz

GUT ZU WISSEN

Das New-York-Steak wird aus einem Teil des Zwischenrippenstücks geschnitten, dem Short Loin. In Deutschland heißt dieses Stück Roastbeef.

BRATKARTOFFELN: Kartoffeln pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. goldbraun braten. Dabei gelegentlich wenden.

STEAKS: Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Steaks trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite 40–50 Sek. anbraten. Die Pfanne dann in den Ofen (Mitte) stellen und die Steaks ca. 8 Min. garen.

SPINAT: Währenddessen den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 30 Sek. anschwitzen. Den Spinat zugeben und zugeeckt zusammenfallen lassen. Sahne, Muskat und ½ TL Salz zufügen. Den Spinat mit einem Pürierstab cremig mixen, dann ca. 5 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

FERTIGSTELLEN: Die Steaks aus dem Ofen nehmen, auf ein Schneidebrett legen, abdecken und ca. 8 Min. ruhen lassen. Butter und Salz zu den Bratkartoffeln geben. Die Steaks in je 12 Streifen schneiden. Mit Bratkartoffeln und Spinat auf vier Tellern anrichten und servieren.



STEAK-SANDWICH

FÜR GÄSTE

500 g Ribeye-Steak
2 große rote Zwiebeln
1 grüne Paprika
2 Knoblauchzehen
2 EL weiche Butter
4 Baguette-Brötchen (16 cm lang)
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Provolone (ersatzweise Cheddar, Gouda)

GUT ZU WISSEN

Die deutschen Fleischzuschnitte unterscheiden sich teilweise erheblich von denen in den USA und in den anderen Ländern Europas. So wird das in den USA als zart und saftig bekannte Ribeye in Frankreich Entrecôte und in Deutschland Hochrippe genannt.

- 1** Das Steak trocken tupfen und auf einem Teller ca. 40 Min. tiefkühlen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Butter verrühren. Brötchen halbieren und die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bestreichen.
- 2** Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Steak quer in hauchdünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Die Paprika ca. 3 Min. unter Rühren mitbraten. Das Gemüse dann aus der Pfanne nehmen.
- 3** Das restliche Öl (2 EL) in die heiße Pfanne geben. Die Fleischscheiben darin verteilen und bei großer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Wenden, mit 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen und ca. 1 Min. weiterbraten. Das Gemüse zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. unter Rühren weiterbraten.
- 4** Die Fleisch-Gemüse-Mischung zu vier ovalen Portionen in Brötchengröße zusammenschieben. Je 2 Scheiben Käse darauflegen und in ca. 3 Min. schmelzen lassen.
- 5** Gleichzeitig die Brötchen mit der Schnittfläche nach oben im Ofen (Mitte) ca. 2 Min aufbacken. Die Fleisch-Gemüse-Portionen mit einem Pfannenheber auf die Böden legen, die Deckel auflegen und servieren.





GU
CLOU

Frische Ananas enthält reichlich Bromelain. Dieses Enzym ist ein natürlicher Fleischzartmacher. Die Marinade aus Ananasfruchtfleisch macht das Fleisch hier so zart, dass es sich nach dem Braten leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

NACKENSTEAKS HAWAII

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DIE STEAKS

½ kleine Ananas
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (3 cm lang)
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Apfelessig
1 EL Rohrohrzucker
Salz
800 g Schweinenacken
2 EL Rapsöl

FÜR DEN SALAT

5 EL Apfelessig
2 EL Rohrohrzucker
Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl
4 Römersalatherzen
1 Avocado

AUSSERDEM

Ziplock-Beutel (3 l)

STEAKS: Ananas schälen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und fein reiben. Ein Drittel der Ananas mit Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Essig, Zucker und 1 TL Salz fein pürieren. Die restlichen Ananasscheiben abgedeckt kühl stellen.

Das Fleisch in 8 Steaks (ca. 2 cm dick) schneiden. Mit der Marinade in den Ziplock-Beutel geben, verschließen und mit den Händen durchmischen. Ca. 4 Std. im Kühlschrank marinieren.

SALAT: Essig, Zucker, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Salatschüssel verquirlen. Das Öl einrühren. Salat zerteilen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in schmale Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Salat, Avocado und übrige Ananas mit dem Dressing vermischen.

FERTIGSTELLEN: Die Steaks aus dem Beutel nehmen, die Marinade in eine Schale abstreifen. Marinade aus dem Beutel und 100 ml Wasser unterrühren. Eine Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Die Marinade zugießen und bei schwacher Hitze in ca. 4 Min. cremig einköcheln lassen. Dabei die Steaks alle 30 Sek. wenden. Die Steaks auf vier Tellern anrichten, mit dem Salat und der Sauce servieren.



BBQ-HÄHNCHENSTEAK

STREETFOOD

FÜR DIE STEAKS

60 g Salz

4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)

FÜR DIE BBQ-SAUCE

1 rote Zwiebel

3 Knoblauchzehen

4 EL Butter

2 TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL Chiliflocken

100 g Rohrohrzucker

120 ml Apfelessig

100 g Tomatenmark

2 EL Zuckerrübensirup

Salz

AUSSERDEM

Twist-off-Flasche (500 ml Inhalt)

GUT ZU WISSEN

Das Einlegen in Salzlake, Brining genannt, macht das Fleisch saftiger und würziger. Gerade für Hähnchenbrust ist diese Methode ideal, denn dieses Fleischstück wird beim Grillen schnell trocken.

STEAKS: In einer großen Schüssel das Salz in 1 l kaltem Wasser auflösen. Die Hähnchenfilets hineinlegen und abgedeckt ca. 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

BBQ-SAUCE: Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Butter in einem Topf erhitzen und beides darin bei kleiner Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Paprikapulver und Chili zugeben und ebenfalls ca. 1 Min. anschwitzen. Dann 250 ml Wasser, Zucker, Essig, Tomatenmark, Rübensirup und 1 TL Salz einrühren. Alles bei großer Hitze unter Rühren aufkochen, dann bei kleiner Hitze 20–25 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce kochend heiß in die sterilisierte Flasche füllen, verschließen und abkühlen lassen.

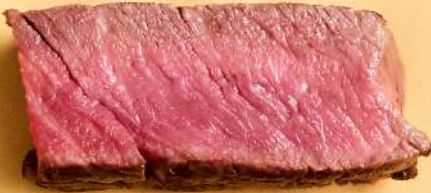
FERTIGSTELLEN: Einen Grill aufheizen. Die Steaks aus der Salzlake nehmen, trocken tupfen und auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Min. grillen. (Alternativ die Steaks in einer heißen Grillpfanne in 2 EL Öl braten.) Die Steaks dann rundum mit je 1 TL BBQ-Sauce bestreichen und pro Seite in ca. 2 Min. fertig grillen. Auf vier Tellern anrichten. Dazu passen gegrillte Maiskolben, Süßkartoffelpüree und etwas BBQ-Sauce. (Die restliche Sauce anderweitig verwenden.)

DER PERFEKTE GARGRAD FÜR RIND



BLUTIG (RARE)

Kerntemperatur 46–52°: Ein Steak mit dieser Garstufe ist besonders zart und besitzt einen unverfälschten Geschmack. Trotz der Bezeichnung blutig befindet sich kein Blut mehr im Fleisch. Das Fleisch ist noch roh im Kern und sieht deshalb sehr rot aus.



ENGLISCH (MEDIUM RARE)

Kerntemperatur 52°–54°: Wer sich an einem dünnen Streifen rohen Fleisches im Kern nicht stört, für den ist das die optimale Garstufe. Sie garantiert ein saftiges und zartes Steak bei kräftigem Fleischgeschmack.



MEDIUM

Kerntemperatur 55–58°: Sie gilt als optimale Garstufe für Steak von Rind, aber auch für Entenbrust und Wild. Das Steak ist jetzt besonders zart und saftig und hat beim Anschneiden eine schöne rosa Färbung.



DURCH (WELL DONE)

Kerntemperatur 60–62°: Nicht jeder mag es, wenn das Fleisch noch sehr rosa aussieht. Auch Durchgaren bezieht sich auf die Temperatur im Fleischkern. Es heißt nicht, dass man das Steak beliebig länger garen kann.



ÖFFNEN

DIE BESTEN FLEISCHSTÜCKE



RINDERFILET

Das zarteste und teuerste Stück, aus dem man Steaks schneiden kann. Es liegt unterhalb des Rinderrückens.

ENTRECÔTE/RIBEYE-/ RUMPSTEAK

Alle drei Teilstücke unterhalb des Rinderrückens eignen sich ebenfalls gut zum Kurzbraten als Steak.



HÜFTSTEAK/SIRLOIN

Dieses Teilstück aus der Hüfte ist zart und günstig.

SCHWEINEFILET

Ideal zum Kurzbraten und gleichzeitig das zarteste Stück vom Schwein.



SCHWEINERÜCKEN

Ebenfalls gut geeignet zum Kurzbraten.

SCHWEINENACKEN

Steaks daraus sind nicht ganz so zart, dafür aber wesentlich saftiger und ideal zum Grillen.



GEFLÜGELBRUST

Die Brust von Hähnchen oder anderem Geflügel bietet zarte, milde und fettarme Steaks. Da sie schnell austrocknen, am besten mit Salzlake saftiger machen oder in Panade hüllen.

SO GELINGT'S: ZARTE STEAKS



EINKAUFEN:

Nur die beste Qualität ergibt ein gutes Steak. Beim Einkauf unbedingt darauf achten, dass die Steaks eine schöne Marmorierung mit Fett aufweisen. Fett ist ein Geschmacksträger und verhindert das Austrocknen.



MARINIEREN:

Filet, Rücken- und Hüftsteak sind von Natur aus zart und benötigen keine besondere Behandlung. Nacken oder Schulter sind etwas fester. Marinaden mit Zitronensaft, Essig oder Buttermilch machen ihre Fasern mürbe.



SALZEN:

Durch Salzen vor dem Braten wird das Steak aromatisch. Salz macht das Fleisch auch saftig und zart: pro Seite mit $\frac{1}{4}$ TL Salz einreiben, auf ein Gitter legen und 1–2 Std. so in den Kühlschrank stellen, dass die Luft zirkulieren kann.



GARSTUFE UND GARZEIT:

Im Idealfall sind Rindersteak oder Entenbrust »medium« oder »rosa« gegart (55°). Abhängig von Fleischsorte, Dicke und Brathitze dauert es unterschiedlich lang, bis diese Garstufe erreicht ist. Deshalb die Kerntemperatur messen.

ZART, SAFTIG, LECKER – STEAKS!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Steaks perfekt zubereiten – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Rind, Schwein, Geflügel, pur gebraten oder mit Sauce: unübertreffliche
Klassiker und neue Kreationen für einzigartigen Fleischgenuss



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7541-0



9 783833 875410



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de