

K O C Hgewürz

Das perfekte Steak



Benötigt wird:

Rinderfilet Mittelstück 200/220g

KOCHgewürz Salz

KOCHgewürz Fleisch

Öl und Butter

Pfanne/Backrohr (vorgeheizt, 165 °C, Heißluft) oder Grill



Vorbereitung:

Das Rinderfilet auf **einer** Seite großzügig mit KOCHgewürz Salz würzen.



Auf der **anderen** Seite mit KOCHgewürz Fleisch würzen und 10 Minuten einziehen lassen.



Zubereitung:

Pfanne/Backrohr:

Das Rinderfilet mit der **gesalzenen** Seite mit großer Hitze in der Pfanne mit Öl anbraten und Farbe geben. Die Pfanne von der Hitze nehmen, auf die KOCHgewürz Seite einen Butterflocken geben und das Steak umdrehen. Ganz kurz ohne Farbe anbraten (von der Hitze küssen), damit sich die Aromen vom Gewürz mit dem Fleisch binden.

Das Rinderfilet auf ein Backblech setzen und bei 165 °C Heißluft ins Backrohr schieben. Beim Rinderfilet spielt die Dicke eine Rolle.

Je größer der Durchmesser je dünner das Steak. In meinem Beispiel ist das Rinderfilet 220 g schwer ca. 4 cm dick und war 7 Minuten am Holzkohlegrill (Medium).

Der gewünschte Garpunkt:

Für Ungeübte empfehle ich einen Fleischthermometer oder für so manchen Steak Profi die Druckprobe (weiter unten beschrieben).

Rare (Blutig) - 48°C Innentemperatur
Medium rare (¼ durch) - 51°C Innentemperatur
Medium (½ durch) - 55°C Innentemperatur
Medium well (¾ durch) - 62°C Innentemperatur
Well done (durch) - 74°C Innentemperatur

Vor dem Servieren ca. 3-5 Minuten ruhen lassen– z.B. in Alufolie im ausgeschalteten Backrohr.

Die Königsdisziplin – vom Holzkohlegrill:

Jeder hat seinen Lieblingsgrill und seine eigene Art zu grillen. Diese Zubereitung bezieht sich auf Grill mit Deckel (z.B. Weber) und dem Prinzip der direkten und indirekten Hitze.

Die Vorbereitung ist wieder gleich wie oben beschrieben.

Die Zubereitung:

Eines vorweg – Je dicker das Fleisch, desto schonender muss gegrillt werden.

Kohleaufteilung im Grill:

- Hälfte befeuert = direkte Hitze
- Hälfte ohne Kohle = indirekte Hitze.

Die KOCHgewürz Salz Seite direkt über der **direkten Hitze** ca. 90 Sekunden lang Farbe geben. Die KOCHgewürz Fleischseite kurz von der Hitze küssen lassen.

Danach ca. 6-7 Minuten auf der indirekten Hitze zum gewünschten Garpunkt ziehen lassen. Die optimale Temperatur wäre 160-180 °C (praktisch bei Kugelgrill mit Thermostat). Vor dem Servieren in Alufolie ca. 5 Minuten rasten lassen.

Die Druckprobe:

Drücken Sie mit dem Finger auf das gegarte Fleisch. Es muss sich so fest anfühlen, wie wenn Sie auf Ihren Daumenmuskel drücken. Dabei müssen Sie Ihren Daumen für:

- „Rare“ ... an den Zeigefinger halten
- „Medium-rare“ ... an den Mittelfinger halten →
- „Medium“ ... an den Ringfinger halten
- „Well-done“ ... an den kleinen Finger halten



Zu beachten:

Die meisten Fehler die bei Rinderfilet bzw. bei Steaks gemacht werden sind:

- **Schlechte Fleischqualität/zu dünnes Fleisch**
Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten blenden.
Wenn Rinderfilet billig ist, hat das seinen Grund.
Kaufen Sie von einem Fleischer Ihrer Wahl. Lassen Sie sich Ihr Steakfleisch aus dem ganzen Stück schneiden.
Idealerweise 4-5 cm dick.
- **Nicht das Steak mit einer Fleischgabel wenden.**
Besser mit einer Grillzange. Angestochenes Fleisch verliert Saft.
- **Ruhezeit vor dem Servieren.** Zu wenig, keine oder zu lange Ruhezeit (von der Pfanne auf den Teller), verhindert den letzten Schliff vor der Perfektion.

Ich wünsche gutes Gelingen
und einen Guten Appetit

Ihr
Thomas Koch
Küchenchef

