

Rumpsteak

Rindfleisch muss gut abgehangen sein (Reifezeit von mindestens 28 Tagen).

Um ein optimales Bratergebnis zu erreichen nehmen Sie Ihr Fleisch mindestens **30 Minuten vor dem Braten** aus dem Kühlschrank. Es ist ganz wichtig, dass das Steak mit **Zimmertemperatur** in die Pfanne kommt. Tupfen Sie bitte Ihr Steak mit einem **Küchenkrepp** ab, bevor Sie es in die Pfanne geben. Bei Rumpsteaks schneiden Sie bitte einen breiten **Fettrand** ein (bei schmalem Rand nicht nötig), damit sich die Steaks in der Pfanne nicht wellen. Wir empfehlen alle Steaks erst nach dem Braten zu würzen.

Edelstahl- oder gusseiserne **Pfanne** auf **180°C erhitzen**. Wenden Sie Ihre Steaks nur wenn Sie sich leicht vom Pfannenboden lösen lassen. Niemals zum Wenden eine Gabel benutzen, da beim Einstechen wertvoller Fleischsaft verloren gehen würde.

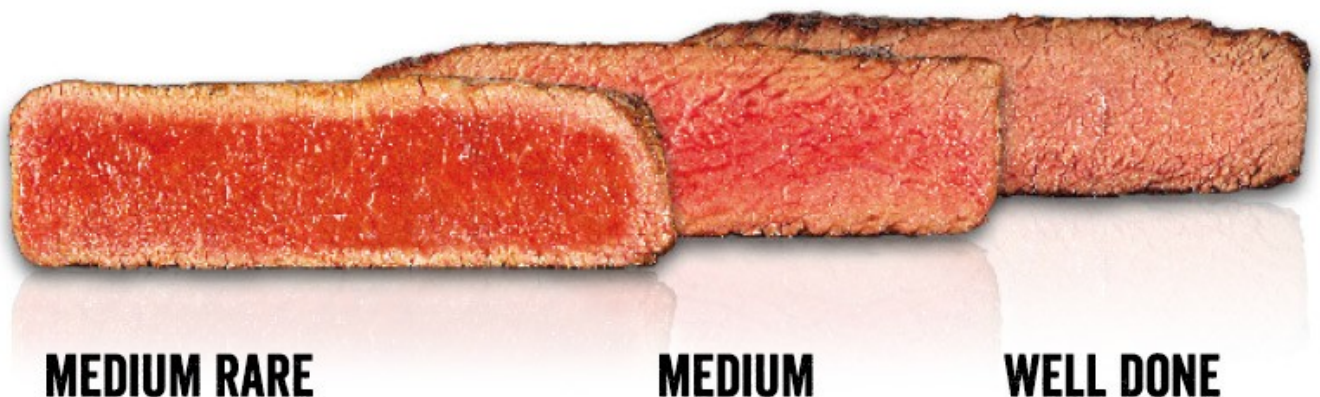
Hier haben Sie die Wahl zwischen **Butterschmalz oder Pflanzenöl**. Bitte verwenden Sie auf **keinen Fall reine Butter oder Olivenöl**, da bei den hohen Temperaturen Bitterstoffe entstehen. Verwenden Sie nur ganz wenig Butterschmalz oder Pflanzenöl. Das Fett sollte nicht rauchen.

Achten Sie darauf, dass die Pfanne mindestens eine Temperatur von **180°C** hat, wenn Sie die Steaks einlegen. Diese Temperatur ist zur Bildung von Röststoffen notwendig. Braten Sie immer **nur zwei Steaks** in einer Grillpfanne an, da bei mehr als zwei Steaks die Temperatur in der Pfanne zu stark abfällt. Ihr Steak nur **kurz anbraten** (2 - 3 Minuten von jeder Seite, nur ein mal wenden) und dann raus aus der Pfanne und **ab in den Ofen**. Bei niedriger Temperatur (**95 - 100°C** Ober-/Unterhitze) auf dem Gitterrost fertig garen. Das dauert ca. 10 Minuten (s. Seite 2).

Kurzgebratenes heißt Kurzgebratenes, weil es nur wenige Minuten bei starker Hitze gebraten wird. Die **Bratzeiten** für Steaks lassen sich niemals völlig exakt angeben. Sie sind von der Dicke, der Brathitze und dem Gewicht abhängig. Die angegebene Bratzeit gilt für **Steaks von 2cm Dicke**. Je 1cm mehr addieren Sie bitte 1 Minute pro Seite dazu.

Um das perfekte Steak zu erhalten, bedarf es der **Ruhe**. Gönnen Sie ihrem Steak vor dem Servieren bitte noch eine Ruhezeit von mindestens **1–2 Minuten** bei offener Backofentür. Ihr Steak braucht diese Zeit, damit sich der Fleischsaft richtig verteilen kann. Damit Ihr Steak nicht auskühlt, decken Sie es mit **Alufolie ab**.

Ein **warmer Teller** ist wichtig, weil der Gourmet sein Steak nicht herunterschlingt sondern sich Zeit nimmt und sein Steak genießt.



Garstufe	Temperatur
Rare (Englisch)	45-52°C
Medium (Rare)	53-56°C
Medium (Rosa)	57-59°C
Well Done (Durch)	60-63°C

Rare (Englisch)

Legen Sie (ohne Druck) den linken Daumen und Zeigefinger zusammen und drücken Sie mit Ihrem rechten Zeigefinger unterhalb des Daumens auf den sich dort befindenden Muskel. Dort sollte es sich ganz weich anfühlen, so wie ein Schwamm.

Kerntemperatur: ca. 45°C – 52°C (= Kern roh)



Medium (Rare)

Legen Sie Daumen und Mittelfinger aneinander und drücken Sie unterhalb des Daumens auf den Muskel. Es sollte sich leicht, etwas nachgiebig, anfühlen.

Kerntemperatur: ca. 53°C – 56°C (= innerer Kern roh)



Medium (Rosa)

Legen Sie den Ringfinger auf den Daumen und drücken Sie unterhalb des Daumens auf den Muskel. Dem Fingerdruck sollte der Ballen kaum noch nachgeben.

Kerntemperatur: ca. 57°C – 59°C (= halb durchgebraten)



Well done (durch)

Hierzu legen Sie den kleinen Finger auf den Daumen und drücken unterhalb des Daumens auf Ihren Muskel. Das Ergebnis sollte hart, aber elastisch sein.

Wir raten dringend davon ab, Ihr Steak durchzubraten. Völlig unabhängig von der Qualität verwandeln Sie somit jedes Steak in eine zähe Schuhsohle.

Kerntemperatur: ca. 60°C – 63°C (= durchgebraten)



Dazu passen: Kräuterbutter
gebratene Zwiebeln
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
Kartoffelbrei