

Meine besten Fleischrezepte

Steaks

sanft (anders!) gegrillt



vinzenmurr

Steaks

sanft (anders!) gegrillt



Zutaten: Zart gereifte Rindersteaks ca. 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und mit mittelscharfem Senf sehr dünn bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Rindersteaks bei ca. 70 °C ca. 20 Minuten im Ofen erwärmen, erst anschließend mit einer Messerspitze Butter kurz anbraten und sofort servieren.

Zur Erklärung: Durch das schonende Erwärmen verliert das Fleisch kaum an Feuchtigkeit, das Eiweiß gerinnt bei ca. 58 °C und bindet das Wasser im Fleisch. Das Anbraten zum Schluss dient nur dazu, dass sich Röststoffe bilden und eine Grilloptik entsteht. Das dünne Bestreichen mit mittelscharfem Senf wirkt antibakteriell an der Oberfläche, gerade bei Zimmertemperatur, und lässt das Fleisch noch zarter werden. Anbraten, dass sich die Poren schließen, ist unserer Meinung nach nicht richtig, da das Fleisch keine Poren hat, sondern aus Fasern besteht. Beim schonenden Garen wird das Fleisch nicht gestresst, sondern schonend auf 56 °C Kerntemperatur gebracht und braucht somit auch nicht ruhen. Daher empfehlen wir nur etwas Butter, da sich so bereits bei mittlerer Hitze Röststoffe bilden und so das Fleisch weniger Wasser verliert. Rosmarin oder Thymian beim Anbraten mit zugeben. Steaks z.B. mit Steinpilzpesto und Cole Slaw servieren.

Tipp vom Metzger: Als Rindersteaks können Filet, Lende, Entrecôte, Medaillon-, Premium- oder Gourmetsteak verwendet werden. Vom Kalb empfehlen wir Kalbsfilet, Medaillon oder Kotelett, vom Lamm Filet, Lende oder Hüfte, vom Schwein Filet, Lende, Oberschale oder Hüfte Marke „Hofgut Schwaige“ (dick geschnitten). Vom Schwein und Kalb sind übrigens alle Teile – ähnlich wie beim Rind – zart gereift.

Dieses und viele andere Rezepte finden Sie in unserem Fleischkochbuch oder unter www.vinzenzmurr.de