

3 praktische Tipps für Ihr perfektes Steak

1: Die richtige Pfanne

Verwenden Sie immer eine Pfanne aus Eisen, am besten geschmiedet. Nutzen Sie niemals Teflon!

2: Die richtigen Zutaten

Steaks (2 – 3 cm dick), von Fettadern durchzogen (marmoriert), mind. 4 – 6 Wochen abgehangen. Wir empfehlen Ochsen- oder Färsenfleisch von Black Angus, Galloway, Limpurger oder Rotbunte.

Schwarzer Pfeffer, geschrotet
Wenig Pflanzenöl oder Butterschmalz (niemals Margarine oder Butter)
Rotwein und Brandy zum Ablöschen
100 ml Kalbsfond
50 g kalte Butter
Grobes Salz



3: Die richtige Zubereitung

Steaks 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Backofen auf 150 °C vorheizen (keine Umluft!). Viel geschroteten Pfeffer beidseitig ins Fleisch drücken – kein Salz. Eisenpfanne vorgeglühen (mittelstarke Hitze). In wenig Fett beide Seiten kurz braun anbraten. Steaks für circa 10 – 15 Minuten auf Teller in vorgeheizten Ofen stellen.

Fett aus Pfanne in Küchenpapier abgießen. Bratensatz der Pfanne mit Rotwein und Brandy ablöschen und etwas einkochen. Kalbsfond zugeben und wieder einkochen. Sauce soll dicklich werden. Pfanne vom Herd nehmen, 50 g Butter in Sauce einschwenken und salzen. Pfanne nicht mehr zurück auf den Herd stellen!

Steaks 3 - 5 Minuten auf Holzbrett unter einem Tuch ruhen lassen. Aufschneiden, salzen und auf vorgewärmten Tellern mit der Sauce servieren.

Dazu passen knackiger Salat, Baguette und ein kraftvoller Malbec Rotwein aus Argentinien.