

## STEAK- ZUSCHNITTE



*Ein gutes Stück Fleisch gehört auf jeden Grillrost.  
Dieser Meinung sind auch immer mehr Verbraucher.  
Die beliebtesten Steaks vom Rind im Überblick.*



### **RIB-EYE-STEAK**

Auch Entrecôte. Wird aus dem innen liegenden Muskelstrang der Hochrippe geschnitten. Das Steak ist stärker marmoriert und hat einen Fettkern (Auge). Saftig-zart mit starkem Eigengeschmack.



### **RUMPSTEAK**

Auch Striploin Steak. Gilt als Klassiker. Das Steak wird aus dem Roastbeef, aber ohne Knochen geschnitten. Es ist gut marmoriert und hat einen Fettrand. Der Geschmack ist intensiv.



### **T-BONE-STEAK**

Benannt nach der T-Form des Knochens. Die Art des Zuschnitts stammt aus den USA. Das Steak ist aus dem flachen Roastbeef mit anhaftendem Filet geschnitten und hat wenig Bindegewebe.



### **PORTERHOUSE-STEAK**

Ähnlich dem T-Bone-Steak. Der Filetanteil des Zuschnitts ist jedoch größer und es wird meist dicker geschnitten. Die Scheiben sind bis zu sechs Zentimeter dick und 700 bis 1.000 Gramm schwer.



### **FILETSTEAK**

Dieses Steak ist der zarteste Teil des Rinderrückens und zugleich besonders mager. Der Zuschnitt ist meist bei weiblichen Steakliebhabern beliebt, da der Geschmack weniger intensiv ist.



### **HÜFTSTEAK**

Mageres Fleisch aus der Hüfte ohne Hüftdeckel, mit intensiverem Fleischgeschmack als das Filet. Das Steak ist etwa zwei bis drei Zentimeter dick. Ist das günstigste der klassischen Steakstücke.

### **INFO**

#### **Zubereitung und Garzustände:**

Steaks sollten nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Grill gelegt werden. Bei Zimmertemperatur garen sie gleichmäßig. Den Grill gilt es zuvor gut einzuheizen. Die Kerntemperatur des Fleisches liegt je nach Geschmack zwischen 46 und 65 Grad. Die Gargrade

beziehen sich auf ein etwa fünf Zentimeter dickes 200-Gramm-Steak.

**Raw:** Bedeutet fast roh. Das Steak brät pro Seite etwa eine Minute. Außen bildet sich eine dünne, braune Kruste, innen ist das Steak noch roh.

**Rare:** Bedeutet blutig. Das Steak brät auf jeder Seite etwa zwei Minuten. Un-

ter der knusprigen Haut ist das Fleisch zart rosa und im Kern noch blutig.

**Medium:** Bedeutet, dass das Steak halb durch ist. Das Steak wird pro Seite drei bis vier Minuten gebraten. Unter der Kruste ist das Fleisch durchweg rosa.

**Well done:** Bedeutet durchgebraten. Pro Seite brät das Fleisch fünf Minuten.

