



## Das perfekte Steak

Wir empfehlen hierfür:

- Kalbsfleisch oder Rindfleisch
- Hüfte oder
- Filet oder
- Rumpsteak

**Nutzen Sie ein Kernthermometer!**

Um das perfekte Steak zuzubereiten, braucht es keine Hexerei. Nehmen Sie eines der oben genannten Fleischteile. Schneiden Sie gleichmäßige Scheiben in der Stärke von ca. 2,5 – 3,0cm ab.

Erhitzen Sie eine Pfanne (am besten aus Gusseisen) ohne Öl oder andere Fette. Bei Berührung des Fleisches mit der Pfanne sollte ein deutliches Zischen hörbar sein. Erst dann die Fleischscheiben in die Pfanne legen.

Versuchen Sie nach ca. 1 Minute immer wieder vorsichtig das Steak aus der Pfanne zu heben. Erst wenn es sich ohne Probleme anheben lässt, wenden Sie es. Dann ist die Seite vollständig versiegelt. (Es darf kein Fleischrest an der Pfanne kleben bleiben) Dies wiederholen Sie für alle Seiten ringsherum.

Wenn alle Seiten des Steaks versiegelt (angebraten) sind, schlagen Sie es in Alufolie ein, stechen Sie das Kernthermometer in die Mitte des Steaks ein und schieben Sie das Steak bei etwa 100-120°C in den vorgeheizten Ofen. Das Steak lassen Sie im Ofen bis es die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat. Lassen Sie es im Anschluss 5-10 Minuten ruhen, bevor es zum Verzehr serviert wird.

English/Rare	48-52°C
Medium-Rare	52-54°C
Medium	55-56°C
Done bzw. "Durch"	>56°C