

Rezept Rindersteak - dry aged beef



Geben Sie normales Speiseöl in eine Pfanne (gusseiserne) - nicht zu viel! Das Steak soll oder darf nicht im Öl schwimmen. Die Pfanne richtig heiß erhitzen. Das gewürzte Steak in die Pfanne legen und jede Seite richtig heiß - je 1 min. - scharf anbraten. Jetzt schalten sie die Hitze um 1/3 herunter. Das Steak im 20 Sekundentakt immer wieder wenden. Nach 2 min. wieder die Hitze reduzieren auf 1/2 Stärke - nicht vergessen: immer wieder wenden!

Das Steak je nach Gewicht zwischen 5-10 Minuten anbraten. Wenn sie sich anfangs unsicher sind schneiden sie das Steak einfach in der Mitte an um optisch zu schauen, ob es den Garpunkt den sie möchten, erreicht hat. Keine Angst, das Steak bleibt ihnen trotz dem Anschnitt saftig.

Mein Tip arbeiten Sie mit einem Kerntemperaturmesser ! Preis 20-30,00€

Nach dieser Methode können sie jedes Steak braten: Heiß anbraten - dann Hitze reduzieren und viel wenden. Lieber eine Minute zu früh rausnehmen als zu lang - oder testen durch einschneiden. Ein Steak soll auf jeden Fall schön rosa sein, auch das beste Steak schmeckt durchgebraten nur noch halb so gut.

Noch ein Tipp: Je nach Steak lassen sie das "Fett" bis zum Schluss am Fleisch dran. Nach dem Braten kann es weggeschnitten werden - das Fett gibt dem Steak das einzigartige Aroma und ist ein Geschmacksträger.

Nach dieser Methode wird das Steak auch gegrillt „immer wieder wenden“ das ist das einzige Geheimnis!

Ich wünsche gutes Gelingen. Ihr Jürgen Pum - Metzgermeister

