

— GARSTUFEN & KERNTEMPÉRATUR

AUF DEN PUNKT HEISST: 54 °C.

Garstufen sind keine Frage von Minuten, sondern von Grad Celsius im Kern des Fleisches. Ein Thermometer für zwanzig Euro ersetzt jede Erfahrung – und ist der einzige Weg, ein Steak zuverlässig zweimal hintereinander gleich hinzubekommen.

 BLEU 45–47 °C Außen versiegelt, Kern fast roh und kühl	 RARE 48–52 °C Tiefroter, weicher Kern, saftaustretend	 MEDIUM RARE 53–56 °C Roter Kern mit rosa Rand – der Referenzpunkt
 MEDIUM 57–60 °C Durchgehend rosa, deutlich fester	 MEDIUM WELL 61–65 °C Nur noch ein schmaler rosa Streifen	 WELL DONE ab 66 °C Grau-braun durchgegart, wenig Saft

Werte gelten für Rindfleisch, gemessen in der Mitte des dicksten Punkts. Auf französischen Karten entsprechen sie *bleu*, *saignant*, *à point* und *bien cuit* – wobei französisches *à point* in der Praxis eher unserem Medium rare bis Medium entspricht.

— NACH CUT

NICHT JEDES STÜCK WILL DENSELBEN PUNKT

Magere Cuts trocknen früher aus, stark marmorierte brauchen etwas mehr Wärme, damit das Fett schmilzt. Diese Tabelle nennt die Zieltemperatur, bei der ein Cut sein Optimum erreicht.

CUT	EMPFOHLENE KERNTEMPORATUR	GARSTUFE	WARUM
Filet	52–54 °C	Rare bis medium rare	Sehr mager – über 56 °C wird es mehlig
Entrecôte / Ribeye	54–57 °C	Medium rare bis medium	Fettauge braucht Wärme zum Schmelzen
Rumpsteak	53–55 °C	Medium rare	Feste Faser wird darüber schnell zäh
T-Bone / Porterhouse	53–56 °C	Medium rare	Filetseite kühler platzieren
Tomahawk	54–56 °C	Medium rare	Dicke verlangt Reverse Sear
Picanha	54–58 °C	Medium rare bis medium	Fettdeckel muss ausgelassen sein
Flanksteak / Bavette	52–55 °C	Medium rare	Grobe Faser, darüber sofort zäh
Skirt / Onglet	52–54 °C	Rare bis medium rare	Sehr kurze Garzeit, hohe Hitze
Flat Iron	53–55 °C	Medium rare	Zart, aber nicht über medium
Wagyu A5	50–54 °C	Rare bis medium rare	Fett schmilzt bereits bei 25 °C
Hackfleisch / Burger	ab 68–70 °C	Durchgegart	Hygiene: Keime sind im ganzen Patty verteilt
Short Ribs / Brisket	92–95 °C	Weit über well done	Kollagen muss zu Gelatine werden

DER CARRY-OVER-EFFEKT

Ein Steak gart weiter, nachdem es vom Feuer kommt. Die heiße Außenschicht gibt Wärme an den kühleren Kern ab, bis sich die Temperatur ausgleicht. Wie stark dieser Nachgareffekt ausfällt, hängt vom Temperaturgefälle ab:

- **Pfanne oder Grill bei hoher Hitze:** 3 bis 5 °C Nachgarung. Bei dicken Stücken über 5 cm auch mehr.
- **Reverse Sear:** 1 bis 2 °C, weil der Kern schon nahe an der Zieltemperatur war.
- **Sous-vide:** praktisch null – deshalb wird hier exakt auf Zieltemperatur gegart.

Praktische Regel: Nehmen Sie das Steak bei klassischer Pfannenmethode etwa 3 °C unter Ihrer Wunschtemperatur vom Feuer. Für medium rare bedeutet das: bei 51 °C herausnehmen, bei 54 °C servieren.

RICHTIG MESSEN

Ein Einstichthermometer misst an der Spitze, nicht am Fühlerschaft. Führen Sie die Sonde deshalb *von der Seite* waagrecht in die Mitte des dicksten Bereichs ein, nicht von oben – so bleibt die Spitze zuverlässig im Kern, statt durchzurutschen.

- Nicht in der Nähe von Knochen messen: Knochen leitet Wärme anders und verfälscht den Wert.
- Bei Fettadern ebenfalls ausweichen.
- Bei T-Bone und Porterhouse jede Seite einzeln messen.
- Ein Thermometer mit einer Messdauer von 2 bis 3 Sekunden reicht völlig; teurere Geräte sind vor allem schneller, nicht genauer.

DIE DRUCKPROBE — FÜR DEN NOTFALL

Ohne Thermometer hilft der Vergleich mit dem eigenen Handballen. Drücken Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand auf den Muskel unter dem Daumen:

HANDSTELLUNG	GEFÜHL	ENTSPRICHT
Hand entspannt	sehr weich, nachgebend	Bleu / Rare
Daumen an Zeigefinger	weich mit leichtem Widerstand	Medium rare
Daumen an Mittelfinger	federnd	Medium
Daumen an Ringfinger	fest	Medium well
Daumen an kleinem Finger	hart	Well done

Die Methode ist eine grobe Näherung und funktioniert nur bei Cuts mit gleichmäßiger Struktur. Bei Flanksteak, Onglet oder Wagyu führt sie zuverlässig in die Irre.

RUHEN LASSEN — WIE LANGE WIRKLICH?

Beim Braten ziehen sich die Muskelfasern zusammen und drücken Flüssigkeit Richtung Kern. Ruht das Steak, entspannen sich die Fasern, und der Saft verteilt sich wieder. Schneidet man zu früh an, läuft er auf das Brett statt in den Mund.

- **200–300 g Steak:** 4 bis 6 Minuten
- **Tomahawk, Porterhouse, Côte de Bœuf:** 8 bis 12 Minuten
- **Ganzer Braten, Picanha am Stück:** 15 bis 20 Minuten

Legen Sie das Fleisch dabei auf ein Gitter oder einen umgedrehten Teller, locker mit Alufolie abgedeckt – nicht fest eingewickelt, sonst dämpft die Kruste auf. Wer die Ruhezeit fürchtet, wärmt die Teller vor: Ein warmer Teller hält das Steak länger auf Temperatur als jede Folie.

WARUM DAS STEAK IM RESTAURANT ANDERS AUSSIEHT

Profiküchen arbeiten oft mit Salamander und Wärmeschrank: Das Steak wird angebraten, ruht bei 55 °C und wird kurz vor dem Servieren nachgehitzt. Dadurch ist der Kern gleichmäßiger durchgefärbt als bei der Pfannenmethode zu Hause, wo ein Temperaturgradient vom Rand zur Mitte bleibt. Wer diesen gleichmäßigen Look zu Hause will, nimmt Reverse Sear oder Sous-vide.

HÄUFIGE FRAGEN

GARSTUFEN — KURZ ERKLÄRT

WAS BEDEUTET MEDIUM RARE GENAU?



Medium rare bezeichnet eine Kerntemperatur von 53 bis 56 °C. Der Kern ist rot und warm, nach außen geht die Farbe in Rosa über, außen liegt eine braune Kruste. Bei den meisten Cuts ist das der Punkt mit dem besten Verhältnis aus Saftigkeit und Struktur.

IST ROSA FLEISCH GEFÄHRLICH?



Bei ganzen Steaks aus einem Stück Muskelfleisch nicht: Keime sitzen auf der Oberfläche und werden beim Anbraten zuverlässig abgetötet. Anders bei Hackfleisch, gespickten oder tumbelten Stücken – dort sind Keime im ganzen Produkt verteilt, weshalb es durchgegart werden muss. Für Schwangere, Kleinkinder und immungeschwächte Personen gelten strengere Empfehlungen.

WARUM IST MEIN STEAK GRAU STATT BRAUN?



Zu wenig Hitze, zu viel Feuchtigkeit oder eine überfüllte Pfanne. Solange Wasser von der Oberfläche verdampft, bleibt die Temperatur bei 100 °C – die Maillard-Reaktion beginnt aber erst ab etwa 140 °C. Fleisch trocken tupfen, Pfanne richtig heiß werden lassen, nur ein Steak gleichzeitig braten.

KANN MAN EIN STEAK RETTEN, DAS ZU WEIT GEGART IST?



Zurück geht es nicht. Was hilft: dünn aufschneiden, quer zur Faser, und mit einer fetthaltigen Sauce oder Kräuterbutter servieren. Ein übergartes Rumpsteak eignet sich außerdem hervorragend für einen Salat am nächsten Tag.

WELCHE KERNTEMPÉRATUR HAT WELL DONE?



Ab 66 °C aufwärts. Das Fleisch ist dann durchgehend grau-braun, der Saftverlust liegt deutlich höher, und die Fasern sind fest. Wer well done bestellt, wählt am besten stark marmorierte Cuts wie Entrecôte – dort gleicht das schmelzende Fett einen Teil der Trockenheit aus.
