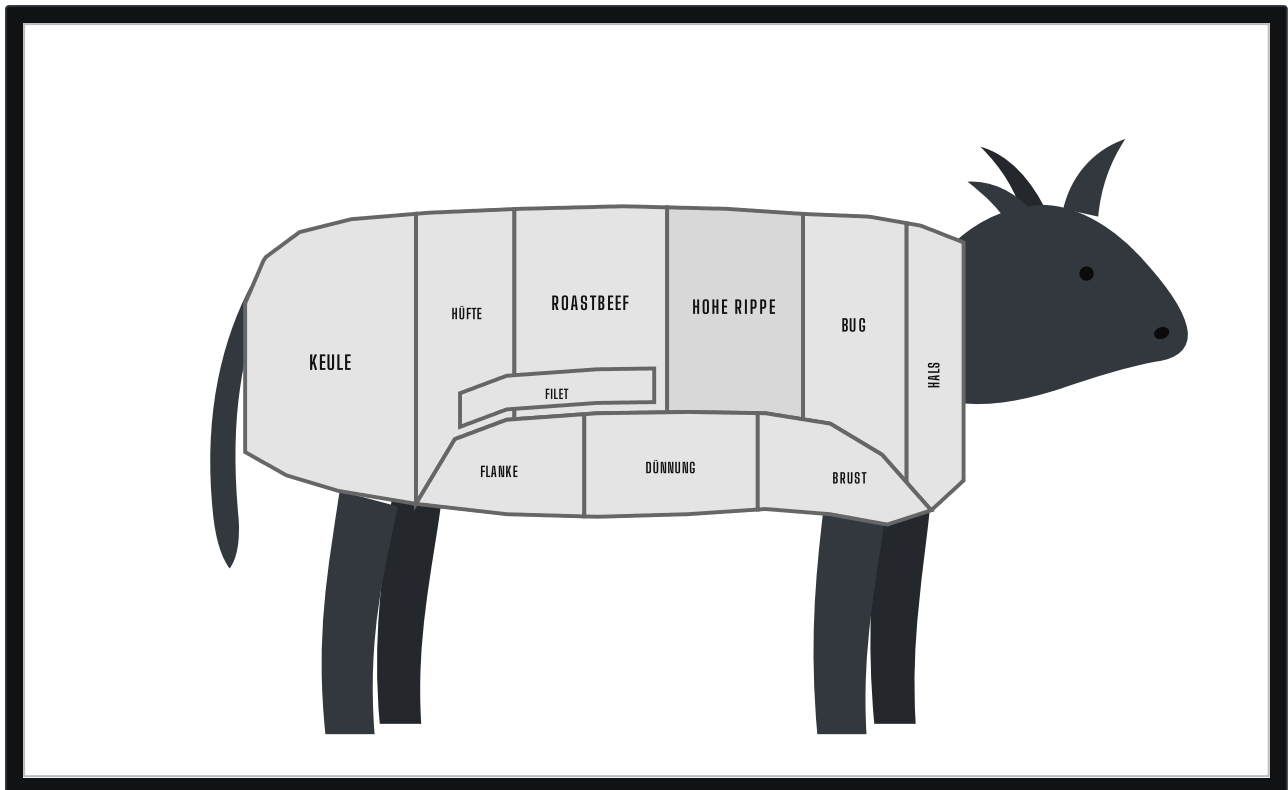


— TEILSTÜCKE VOM RIND

WELCHES STÜCK SITZT WO?

Ein ausgewachsenes Rind bringt rund 300 Kilogramm verwertbares Fleisch auf die Waage, verteilt auf etwa 25 Teilstücke. Steaktauglich im engeren Sinn ist davon nur ein Viertel. Diese Karte zeigt, wo diese Stücke sitzen, wie sie in drei Sprachen heißen und welche Hitze sie vertragen.



RÜCKEN VORN · FETTGEHALT 10-20 %**HOHE RIPPE**

Die Rippenpartie vom 6. bis 12. Rippenbogen. Drei Muskeln laufen hier zusammen, dazwischen liegt das charakteristische Fettauge. Kein anderes Teilstück ist so stark marmoriert.

Beste Methode: hohe Hitze verträgt die Hohe Rippe problemlos – das intramuskuläre Fett schützt vor dem Austrocknen.

Zum Abschnitt Hohe Rippe →

NACHSCHLAGEN**ALLE STEAK-CUTS AUF EINEN BLICK**

Dieselbe Muskelpartie heißt in Luxemburg, Frankreich, Deutschland und den USA oft völlig verschieden – und manchmal bezeichnet derselbe Name zwei unterschiedliche Stücke. Die Tabelle ordnet die gängigen Bezeichnungen einander zu.

CUT	FRANZÖSISCH	ENGLISCH	TEILSTÜCK	PORTION	METHODE
Entrecôte	Entrecôte	Ribeye	Hohe Rippe	250-350 g	Kurzbraten
Côte de Bœuf	Côte de bœuf	Bone-in Ribeye	Hohe Rippe	700-1200 g	Reverse Sear
Tomahawk	Côte à l'os longue	Tomahawk	Hohe Rippe	1000-1600 g	Reverse Sear
Rib Cap	Calotte	Spinalis dorsi	Hohe Rippe	150-250 g	Kurzbraten
Rumpsteak	Contre-filet	Striploin / NY Strip	Roastbeef	220-320 g	Kurzbraten
T-Bone	T-Bone	T-Bone	Roastbeef + Filet	600-800 g	Reverse Sear
Porterhouse	Porterhouse	Porterhouse	Roastbeef + Filet	800-1400 g	Reverse Sear

CUT	FRANZÖSISCH	ENGLISCH	TEILSTÜCK	PORTION	METHODE
Chateaubriand	Chateaubriand	Tenderloin head	Filet	400–600 g	Braten & Ofen
Tournedos	Tournedos	Filet Mignon	Filet	160–220 g	Kurzbraten
Picanha	Rumsteck / culotte	Top Sirloin Cap	Hüfte	1000–1500 g	Grill / Rodizio
Tri-Tip	Aiguillette baronne	Tri-Tip	Hüfte	700–1200 g	Reverse Sear
Hüftsteak	Rumsteck	Sirloin Steak	Hüfte	200–280 g	Kurzbraten
Bürgermeisterstück	Araignée	Spider Steak	Keule	400–700 g	Kurzbraten
Flat Iron	Macreuse à bifteck	Flat Iron / Butlers Steak	Bug	200–300 g	Kurzbraten
Teres Major	Jumeau	Petite Tender	Bug	300–500 g	Kurzbraten
Denver Cut	Basses côtes	Denver Steak	Nacken	200–300 g	Kurzbraten
Flanksteak	Bavette de flanchet	Flank Steak	Flanke	600–1000 g	Grill, dünn schneiden
Bavette	Bavette d'loyau	Flap Meat	Flanke	400–800 g	Grill, dünn schneiden
Skirt Steak	Hampe	Skirt Steak	Dünnung	300–500 g	Sehr heiß, sehr kurz
Onglet	Onglet	Hanger Steak	Dünnung	300–500 g	Sehr heiß, sehr kurz
Short Ribs	Plat de côtes	Short Ribs	Dünnung	800–1500 g	Schmoren / Smoken
Brisket	Poitrine	Brisket	Brust	3000–6000 g	Low & Slow
Beinscheibe	Jarret	Shank / Osso Buco	Hachse	300–500 g	Schmoren

Portionsangaben beziehen sich auf handelsübliche Zuschnitte. Gewichte variieren je nach Rasse, Alter und Metzger deutlich.

HOHE RIPPE: ENTRECÔTE, RIBEYE UND TOMAHAWK

Die Hohe Rippe reicht vom sechsten bis zum zwölften Rippenbogen. Was sie auszeichnet, ist die Kombination aus drei Muskeln: dem großen Rückenmuskel (*Longissimus dorsi*), dem darüberliegenden Deckel (*Spinalis dorsi*) und dem kleinen *Complexus*. Zwischen ihnen liegt das berühmte Fettagge – jener Fettkern, der dem Ribeye seinen Namen gab.

Genau dieses Fett macht das Stück so fehlertolerant: Während ein Filet bei zwei Grad zu viel trocken wird, schmilzt hier bei steigender Temperatur Fett zwischen die Fasern. Wer unsicher ist, ob er den Punkt trifft, sollte mit Entrecôte anfangen und nicht mit Filet.

ENTRECÔTE ODER RIBEYE — GIBT ES EINEN UNTERSCHIED?

Im Kern beschreiben beide Namen dasselbe Stück, nur aus zwei Schnitttraditionen. Das französische Entrecôte wird meist etwas dünner geschnitten und stammt aus dem vorderen Bereich, das amerikanische Ribeye ist häufig dicker und wird mit größerem Deckelanteil zugeschnitten. In luxemburgischen Restaurantkarten stehen beide Begriffe nebeneinander und meinen in der Praxis dasselbe.

DER TOMAHAWK

Ein Ribeye, bei dem der Rippenknochen auf 15 bis 30 Zentimeter freigelegt wurde. Kulinarisch bringt der lange Knochen nichts, optisch alles – deshalb ist er der Klassiker für den Tisch zu zweit. Wichtig: Wegen der Dicke von fünf bis sieben Zentimetern funktioniert der Tomahawk nur mit indirekter Vorgarphase, sonst ist die Kruste schwarz, bevor der Kern warm ist.

DER BESTE BISSEN AM GANZEN RIND

Wenn Sie beim Metzger fragen, ob er den **Rib Cap** (französisch *calotte*, englisch *spinalis*) einzeln zuschneiden kann, bekommen Sie den Deckelmuskel der Hohen Rippe als eigenen Cut. Er vereint die Marmorierung des Ribeye mit einer Zartheit nahe am Filet. Viele Metzger verarbeiten ihn zu Hackfleisch, weil kaum jemand danach fragt.

ROASTBEEF: RUMPSTEAK, T-BONE, PORTERHOUSE

Hinter der Hohen Rippe läuft der Rückenmuskel weiter und wird schlanker. Das ist das Roastbeef – in Frankreich Contre-filet, in den USA Strip Loin. Charakteristisch ist der breite Fettdeckel an der Oberseite und eine deutlich festere Faserstruktur als beim Ribeye. Wer Steak mit Biss mag, ist hier richtig.

Den Fettrand sollte man nicht wegschneiden, sondern alle zwei Zentimeter bis knapp ans Fleisch einkerben. So zieht sich das Steak beim Braten nicht zusammen, und das ausgelassene Fett wird zum Bratfett.

T-BONE UND PORTERHOUSE

Schneidet man das Roastbeef samt Wirbelknochen quer durch, liegen auf der einen Seite des T-förmigen Knochens der Rückenmuskel und auf der anderen das Filet. Der Unterschied zwischen beiden Cuts ist nur der Filetanteil: Beim T-Bone misst er weniger als etwa fünf Zentimeter, beim Porterhouse mehr. Das Porterhouse stammt daher aus dem hinteren Bereich, wo das Filet dicker wird.

Praktisches Problem: Zwei Muskeln mit unterschiedlichem Fettgehalt an einem Knochen werden nie gleichzeitig fertig. Legen Sie das Steak so auf den Grill, dass das Filet zur kühleren Zone zeigt.

FILET: DAS ZARTESTE, NICHT DAS BESTE

Das Filet liegt innen an der Lendenwirbelsäule und wird beim Gehen kaum beansprucht. Ohne Belastung bildet der Muskel wenig Bindegewebe – daher die sprichwörtliche Zartheit. Der Preis dafür: Bei zwei bis vier Prozent Fett fehlt dem Filet das, was Geschmack transportiert.

Aus dem Filetstrang werden drei Bereiche geschnitten: der dicke Kopf (Chateaubriand, klassisch für zwei Personen), das gleichmäßige Mittelstück (Tournedos, Filet Mignon) und die auslaufende Spitze (Medaillons, Fondue, Stroganoff). Ein ganzer Filetstrang wiegt je nach Rasse zwischen 1,8 und 3 Kilogramm.

Weil Eigengeschmack fehlt, arbeitet die klassische Küche hier mit Begleitern: Speckmantel, Kräuterbutter, Sauce Béarnaise oder eine Rotweinjus. Wer Filet ohne Sauce isst, verschenkt es.

HÜFTE: PICANHA UND TRI-TIP

Die Hüfte schließt hinten an das Roastbeef an. In Südamerika beginnt hier die eigentliche Steakkultur: Die **Picanha** – der Hüftdeckel mit einem ein bis zwei Zentimeter dicken Fettdeckel – ist das Signaturstück jedes brasilianischen Rodizio. Man grillt sie am Stück oder auf dem Spieß C-förmig aufgesteckt, mit der Fettseite zur Glut, und schneidet nach und nach die gegarten Außenschichten ab.

Der **Tri-Tip** stammt aus dem unteren Hüftbereich und wurde in Kalifornien zum Kultstück. Er ist dreieckig, hat zwei unterschiedlich verlaufende Faserrichtungen und muss deshalb in zwei Etappen aufgeschnitten werden.

Beide Cuts verlangen: grobes Meersalz, sonst nichts, und konsequent quer zur Faser aufschneiden.

KEULE: MAGER, GÜNSTIG, UNTERSCHÄTZT

Oberschale, Unterschale, Nuss und Hüfte bilden die Hinterhand. Für Steaks im klassischen Sinn taugt davon wenig – mit einer Ausnahme: dem **Bürgermeisterstück**, auch Pastorenstück genannt, französisch *araignée* („Spinne“) wegen der netzartigen Fettzeichnung. Es ist ein kleiner, gut durchwachsender Muskel an der Innenseite der Hüfte und überraschend zart.

Der Rest der Keule wandert in Rouladen, Braten, Fondue oder – quer zur Faser hauchdünn geschnitten – in Carpaccio und Tatar. Aus der Hachse wird Beinscheibe, das Ausgangsprodukt für Osso Buco und für kräftige Fonds.

BUG UND SCHULTER: WO DIE GEHEIMTIPPS LIEGEN

Die Schulter ist ein Geflecht aus über zwanzig Muskeln. Zwei davon lohnen die Suche:

- **Flat Iron** (Schaufelstück, *macreuse à bifteck*) – der zweitzarteste Muskel des Rinds nach dem Filet, allerdings von einer kräftigen Mittelsehne durchzogen. Wird sie entfernt, bleiben zwei perfekte flache Steaks übrig.
- **Teres Major** („Metzgerfilet“, *petite tender*) – ein kleiner, spindelförmiger Muskel, der in Form und Textur an ein Filet erinnert, aber deutlich mehr Eigengeschmack hat.

Der **Denver Cut** aus dem Nackenübergang ist der dritte Kandidat: stark marmoriert, kräftig im Aroma, aber nur bis medium rare wirklich zart.

FLANKE: AROMA STATT ZARTHEIT

Flanksteak und Bavette sind grobfaserig, mager und geschmacksintensiv. In Argentinien, Mexiko und Frankreich sind sie längst Klassiker; im deutschsprachigen Raum wurden sie lange als Suppenfleisch verkauft.

Die Regel für beide Cuts: nicht über medium rare garen, mindestens zehn Minuten ruhen lassen und dann in möglichst dünnen Scheiben quer zur Faser aufschneiden. Wer längs schneidet, bekommt Kaugummi – unabhängig von der Fleischqualität.

DÜNNUNG: SKIRT, ONGLET UND SHORT RIBS

Der Rippenbauch liefert die aromatischsten Cuts des Rinds. Das **Skirt Steak** (französisch *hampe*) ist der Zwerchfellmuskel und wird traditionell für Fajitas verwendet: zwei Minuten pro Seite bei maximaler Hitze, mehr nicht.

Das **Onglet** oder Hanger Steak – der Nierenzapfen – hängt frei zwischen den Nieren. Pro Tier gibt es nur eines, weshalb Metzger es früher für sich behielten; im Englischen heißt es deshalb auch *butcher's steak*. Es hat eine dicke Mittelsehne, die vor dem Braten herausgelöst werden muss.

Short Ribs gehen den entgegengesetzten Weg: acht Stunden bei 110 °C, bis das Kollagen geliert und das Fleisch vom Knochen fällt.

BRUST: DAS BRISKET

Die Rinderbrust besteht aus zwei Muskeln – dem mageren *Flat* und dem fetten *Point*, getrennt durch eine dicke Fettschicht. Als Suppenfleisch war sie in Europa immer bekannt, ihren Ruhm verdankt sie aber dem texanischen Barbecue: 10 bis 14 Stunden im Rauch bei 110 °C, bis der Kern 92 bis 95 °C erreicht.

Aus dem Point entstehen die *burnt ends*: gewürfelt, erneut gegliedert und ein zweites Mal in den Rauch gegeben.

HALS UND NACKEN

Der Hals arbeitet ständig und ist entsprechend von Bindegewebe durchzogen. Zum Kurzbraten taugt er nicht – aber wer Gulasch, Ragout oder Pulled Beef macht, findet hier das beste Ausgangsmaterial. Auch für Burgerhack ist Nacken erste Wahl: Bei rund 20 Prozent Fettanteil bleibt das Patty saftig, ohne zu zerfallen.

Eine Ausnahme gibt es: das **Chuck Eye Steak** direkt am Übergang zur Hohen Rippe. Es stammt vom selben Muskelstrang wie das Ribeye und wird deshalb auch „poor man's ribeye“ genannt – bei etwa der Hälfte des Preises.

ZUM VERGLEICH: DIE AMERIKANISCHE SCHNITTFÜHRUNG MIT IHREN PRIMAL CUTS. SIE TEILT DAS RIND GRÖßER EIN ALS DIE EUROPÄISCHE – RIB ENTSPRICHT DER HOHEN RIPPE, SHORT LOIN DEM ROASTBEEF, ROUND DER KEULE.

EUROPÄISCHE UND AMERIKANISCHE SCHNITTFÜHRUNG

Der wichtigste Unterschied liegt in der Richtung: Europäische Metzger trennen entlang der natürlichen Muskelgrenzen, amerikanische zerlegen das Tier zunächst in acht große Primal Cuts und sägen dann quer durch mehrere Muskeln. Deshalb gibt es in den USA Cuts wie T-Bone und Porterhouse, die quer durch Knochen und zwei Muskeln laufen – in einer klassisch französischen Zerlegung kämen sie so nicht zustande.

Für die Praxis heißt das: Wenn Sie beim Metzger einen amerikanischen Cut bestellen wollen, bringen Sie am besten mit, aus welchem Teilstück er stammt. „Flat Iron“ kennt nicht jeder, „das Schaufelstück ohne die Mittelsehne“ dagegen schon.