

ZUBEREITUNG

FÜNF WEGE, EIN ZIEL.

Pfanne, Holzkohle, Reverse Sear, Sous-vide und Oberhitze bei 800 °C führen alle zu einem guten Steak – sie unterscheiden sich in Kontrolle, Aufwand und darin, wie gleichmäßig der Kern am Ende aussieht. Hier steht, wann welche Methode die richtige ist.

METHODE	IDEAL FÜR	KRUSTE	KONTROLLE	DAUER
Gusseisenpfanne	2–4 cm dicke Cuts	sehr gut	mittel	10–14 Min.
Holzkohlegrill	alle Cuts, besonders am Knochen	hervorragend	mittel	15–30 Min.
Reverse Sear	ab 4 cm, Tomahawk, Porterhouse	sehr gut	hoch	45–90 Min.
Sous-vide	gleichmäßiger Kern, Vorbereitung	separat nötig	sehr hoch	1–3 Std.
Oberhitze grill 800 °C	dünne bis mitteldicke Cuts	maximal	gering	4–8 Min.

METHODE 1 — DIE PFANNE

Die zuverlässigste Methode für Steaks zwischen zwei und vier Zentimetern. Sie brauchen eine Pfanne, die Hitze speichert: Gusseisen oder ein schwerer Edelstahlboden. Beschichtete Pfannen vertragen die nötige Temperatur nicht und sollten für Steak nicht verwendet werden.

1. **Trocknen.** Das Steak rundherum mit Küchenpapier abtupfen. Feuchtigkeit verhindert Bräunung.
2. **Salzen.** Grobes Salz direkt vor dem Braten – oder mindestens 40 Minuten vorher.
3. **Pfanne heizen.** Zwei bis drei Minuten auf höchster Stufe, bis ein Tropfen Wasser sofort zischend verdampft. Dann erst Öl mit hohem Rauchpunkt zugeben: Erdnuss-, Raps- oder Sonnenblumenöl.
4. **Anbraten.** Pro Seite 90 bis 120 Sekunden, nicht bewegen. Anschließend die Fettkante mit der Zange auf den Pfannenboden stellen und ausbraten.
5. **Arosieren.** Hitze reduzieren, ein Stück Butter, eine angedrückte Knoblauchzehe und einen Thymianzweig zugeben. Die schäumende Butter eine Minute lang über das Steak löffeln.
6. **Messen.** Bei 51 °C für medium rare herausnehmen (Carry-over einrechnen).
7. **Ruhen.** Vier bis sechs Minuten auf einem Gitter, dann pfeffern und servieren.

Warum erst nach dem Braten pfeffern: Pfeffer verbrennt bei über 180 °C und wird bitter. Wer die Kruste würzen will, nimmt frisch gemörserten Pfeffer nach dem Ruhen.

METHODE 2 — DER HOLZKOHLEGRILL

Holzkohle liefert Strahlungshitze und Raucharomen, die keine Pfanne erzeugt. Entscheidend ist die Zoneneinteilung: Schütten Sie die glühende Kohle nur auf eine Hälfte des Grills. So haben Sie eine direkte Zone von 300 °C und aufwärts sowie eine indirekte Zone bei 150 bis 180 °C.

- **Dünne Cuts** (Skirt, Onglet, Bavette, Flanksteak): ausschließlich direkt, zwei bis drei Minuten pro Seite.
- **Mitteldicke Cuts** (Entrecôte, Rumpsteak): direkt angrillen, dann in der indirekten Zone auf Kerntemperatur ziehen lassen.
- **Dicke Cuts** (Tomahawk, Côte de Boeuf, Picanha am Stück): umgekehrte Reihenfolge, siehe Reverse Sear.

Das klassische Rautenmuster entsteht durch zweimaliges Auflegen mit 90-Grad-Drehung. Es sieht gut aus, kostet aber Kruste: Wo keine Stäbe berühren, findet weniger Maillard-Reaktion statt. Wer maximale Kruste will, nimmt eine gusseiserne Grillplatte statt des Rosts.

METHODE 3 — REVERSE SEAR

Bei dicken Stücken hat die klassische Methode ein Problem: Bis der Kern warm ist, ist die Außenschicht bereits weit übergart. Reverse Sear dreht die Reihenfolge um.

1. Steak im Ofen oder in der indirekten Grillzone bei 100 bis 120 °C langsam erwärmen, bis der Kern 48 bis 50 °C erreicht – je nach Dicke 30 bis 60 Minuten.
2. Herausnehmen, Oberfläche trocken tupfen.
3. In der glühend heißen Pfanne oder über direkter Glut 45 bis 60 Sekunden pro Seite scharf angehen.
4. Kurz ruhen, servieren.

Vorteile: Der Kern ist von Rand zu Rand gleichmäßig rosa, statt einen grauen Übergangsring zu haben. Weil die Oberfläche im Ofen austrocknet, wird die Kruste sogar besser als bei der klassischen Methode. Und der Zeitpunkt ist entspannt planbar.

Nachteil: Dauer. Unter drei Zentimetern Dicke lohnt der Aufwand nicht.

METHODE 4 — SOUS-VIDE

Das Steak wird vakuumiert und im Wasserbad exakt auf Zieltemperatur gebracht. Weil das Wasser nie heißer wird als die Wunschttemperatur, kann nichts übergaren.

- **Medium rare:** 54 °C, 1 bis 2 Stunden
- **Medium:** 57 °C, 1 bis 2 Stunden
- **Dicke Cuts über 5 cm:** bis zu 3 Stunden
- **Short Ribs:** 65 °C, 24 bis 48 Stunden – die Alternative zum Schmoren

Nach dem Wasserbad ist das Steak gar, aber grau. Es *muss* anschließend scharf angebraten werden: trocken tupfen, sehr heiße Pfanne, 45 Sekunden pro Seite. Wer diesen Schritt auslässt, bekommt gekochtes Fleisch.

Sous-vide spielt seine Stärke bei Gästen aus: Zehn Steaks kommen gleichzeitig auf denselben Punkt, und das Anbraten dauert am Ende nur zwei Minuten.

METHODE 5 — OBERHITZGRILL

Geräte, die mit Gasbrennern von oben 800 °C erreichen, wurden in Steakhäusern populär und sind heute auch für zu Hause erhältlich. Der Vorteil: Bei dieser Strahlungshitze entsteht in 60 bis 90 Sekunden eine Kruste, für die eine Pfanne mehrere Minuten braucht – der Kern bleibt dabei fast unberührt.

Der Nachteil ist die schmale Toleranz. Zwanzig Sekunden zu lang, und die Kruste ist verbrannt. Für dicke Cuts kombiniert man den Oberhitzgrill deshalb ebenfalls mit einer Vorgarphase.

DIE ZEHN HÄUFIGSTEN FEHLER

1. **Zu dünnes Fleisch.** Unter zwei Zentimetern ist ein rosa Kern kaum zu halten.
2. **Nasse Oberfläche.** Ohne trockenes Fleisch keine Kruste.
3. **Zu kalte Pfanne.** Warten Sie, bis es beim Auflegen laut zischt.
4. **Zu volle Pfanne.** Mehrere Steaks kühlen die Pfanne ab, das Fleisch dämpft.
5. **Ständiges Wenden im Anbratschritt.** Erst wenden, wenn sich das Steak vom Boden löst.
6. **Mit der Gabel einstecken.** Zange oder Pfannenwender verwenden.
7. **Pfeffer vor dem Braten.** Verbrennt und wird bitter.
8. **Butter zu früh.** Butter verbrennt bei 150 °C; sie kommt erst nach dem Anbraten dazu.
9. **Keine Ruhezeit.** Der Saft landet auf dem Brett statt im Fleisch.
10. **Längs zur Faser aufschneiden.** Bei Flank, Bavette, Skirt und Picanha der entscheidende Schritt.

GRUNDAUSSTATTUNG

Eine schwere gusseiserne Pfanne, eine stabile Grillzange, ein Einstichthermometer und ein scharfes, langes Schneidemesser. Mehr braucht es nicht. Fleischklopfer, Marinierspritzen und Steakpressen können Sie sich sparen.