

Die beliebtesten Steaks

STEAKVIDEOS GRILL UND PFANNE

BEEF TATAR



FILETSTEAK



FLANKSTEAK



RIBEYE STEAK



T-BONE STEAK



Einfach QR-Codes scannen oder ansehen unter: www.kochenundkueche.com/Videos

EDELTEILSTÜCKE



1 Das **FILET**, auch **LUNGENBRATEN** oder **TENDERLOIN** genannt, gilt auf jeden Fall als Königin unter den Steaks! Am besten in der Pfanne anbraten und im Backofen fertigzuzubereiten.



2 Der Klassiker **ROASTBEEF** wird im Ganzen gebraten aus der Hohen Beiried zubereitet.



3 Das **RUMPSTEAK** stammt aus der Beiried (Roastbeef bzw. Striploin) und hat ohne Knochen ein Gewicht von bis zu 300 g.



4 **T-BONE STEAK** und **PORTERHOUSE-STEAK** stammen aus dem Rücken und unterscheiden sich durch den Fleischanteil: Beim Porterhousesteak ist der Filetanteil dicker. Mit einem Kerntemperaturmesser ist die Zubereitung trotz der beiden unterschiedlichen Fleischarten keine Hexerei.



5 Das **RIBEYE STEAK** wiegt gute 700 g und wird aus dem Roastbeef in Scheiben geschnitten, charakteristisch ist das Fettagige in der Mitte. Fein mit Fett durchgezogen gelingt es auch am Grill.



6 Das **RIBEYE STEAK BONE IN** wird am Knochen geschnitten, wodurch es besonders saftig und geschmacksintensiv ist.



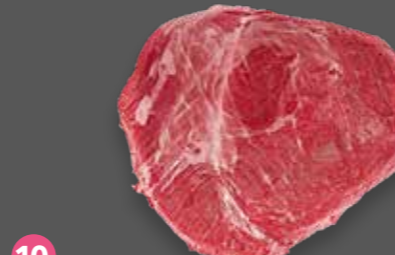
7 Das **TOMAHAWK STEAK** ist ein ca. 5 cm dickes und 2 kg schweres Stück vom Rostbraten mit Knochen, der sich praktischerweise dazu eignet, das Steak am Grill zu wenden.



8 Das **HINTERE AUSGELÖSTE**, auch **RIB** genannt, grenzt an den Rostbraten und eignet sich sehr gut zum Braten im Ganzen, als Steak ist es aufgrund des Muskelgewebes ein wenig heikel.



9 Das **CLUB STEAK** wird ohne Lungenbraten von der Beiried zum Rostbraten geschnitten. Daher liegt der Knochen am Rand des Stücks.



10 **HÜFERSCHERZEL** oder auch **SIRLOIN (US)**, **RUMP (GB)** oder **STEAKHÜFTE (D)** ist die Verlängerung der Beiried und besonders zartes Steakfleisch.

SPEZIELLE TEILSTÜCKE



11 Das **FLANKSTEAK** ist trotz seines niedrigen Fettanteils sehr geschmacksintensiv. Es eignet sich besonders gut zum Kurzbraten bzw. Grillen.



12 Der **HERZZAPFEN** (im englischen Sprachraum **HANGING TENDER** und im französischen **ONGLET**), ist das Fleischstück mit dem intensivsten Rindergeschmack und wird am besten im Ganzen medium rare gegrillt.



13 Der **TAFELSPITZ** ist nicht nur zum Schmoren und Sieden geeignet, sondern kann auch hervorragend z. B. als Picanha gegrillt werden!



14 Das **HÜFERSCHWANZEL** heißt in Deutschland **BÜRGER-MEISTERSTÜCK** und in Amerika **TRI TIP STEAK** und ist gut zum Grillen geeignet, wobei hier auf keinen Fall die charakteristische Fettumrandung entfernt werden sollte.



15 Das **SCHULTERSCHERZEL** eignet sich zum Schmoren, als **FLAT IRON STEAK**-Zuschnitt gelingt es auch am Grill.



16 Das **BRISKET**, zu Deutsch **RINDERBRÜST** oder **BRUSTKERN**, sollte reich an Fett sein, damit es beim Langzeitgaren bestmöglich gelingt und saftig wird.



17 Für **SPARERIBS** oder auch **RINDERRIBS** benötigt man Zeit, wird aber mit einem köstlichen Grillergebnis belohnt!

KERNTEMPERATUREN STEAK

GARSTUFEN	KERNTEMPERATUR IN °C		FLEISCH- UND SAFTFARBE
	VOR RASTEN	NACH RASTEN	
blue rare (bleu)	44°-46°	46°-48°	lauwarmer roter Kern, roter Saft
rare (signature)	47°-50°	49°-52°	warmer roter Kern, roter Saft
medium rare (anglais)	51°-55°	53°-57°	hellroter weicher Kern, rosa Saft
medium (à point)	56°-58°	58°-60°	rosa mittelweicher Kern, rosa Saft
medium well (demi-anglais)	59°-63°	61°-65°	rosa-grauer, fester Kern, klarer Saft
well done (bien cuit)	ab 64°	ab 66°	grauer und relativ fester Kern, klarer Saft

Herzhaft ESSEN

beim steirischen Fleischer-Meisterbetrieb!

DER DIGITALE GENUSS-KOMPASS

Der Einkauf von Fleisch- und Fleischprodukten ist mehr denn je Vertrauenssache.

Mit www.herzhaftessen.at haben die steirischen Fleischermeister ein „digitales OnlineMagazin“ geschaffen, das die Herzen der Steirerinnen und Steirer höherschlagen lässt.

Der **Genusskompass** gibt nicht nur einen Überblick über alle Fleischermeisterbetriebe in unserem Bundesland, sondern ist ein unverzichtbares Nachschlagewerk rund um das Thema „Fleisch“.

Die steirischen Fleischermeister begleiten uns mit ihren Themen durch die **4 Jahreszeiten des Fleischgenusses**:

- Braten + Kochen
- Ostern
- Grillen + Barbecue
- Jausnen + Wandern

Regelmäßig erhalten Sie auf www.herzhaftessen.at wertvolle Informationen zu den Schwerpunkten sowie Spezialitäten, Rezepte und natürlich Ernährungstipps!

www.herzhaftessen.at

