

Sendung vom 08.09.2018

Redaktion: Klaus Brock

Steak – wie ein schönes Stück Fleisch garantiert gelingt

Tagliata vom Entrecote auf Salatbett	2
Filetsteak mit Waldpilzen und grünen Böhnchen	4
Das perfekte Roastbeef	6
T-Bone-Steak auf Salz gebraten	7
Sauce Béarnaise	9
Ölkartöffelchen	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/steak-wie-gelingt-ein-schoenes-stueck-fleisch-100.html>

Steak – wie ein schönes Stück Fleisch garantiert gelingt

Zart und mürbe kann ein Steak nur sein, wenn es von einem gut gehaltenen Tier stammt und ausreichend lange abgehangen wurde, beziehungsweise reifen konnte. Gute Steaks sind ja erfreulicherweise in Mode gekommen, man tut sich mit dem Einkaufen nicht mehr ganz so schwer, wie früher. Man kann sogar übers Internet gutes Fleisch beziehen. Aber noch besser ist es, einen vertrauenswürdigen Metzger zu kennen, den man fragen kann, zum Beispiel nach der Rasse, von dem das Fleisch stammt. Berühmt für ihre gute Fleischqualität sind beispielsweise die Charolaisrinder, das Angus-, vermehrt auch aus Deutschland, schottische Hochlandrinder, Galloways, das wieder öfter gezüchtete deutsche Limpurger Rind „Boeuf de Hohenlohe“, die kleinen Hinterwälder Rinder aus dem Schwarzwald, Simmentaler aus der Schweiz, Chianina aus der Toscana. Und dann gibt es das sündhaft teure Wagyu- oder Kobe-Steak aus Japan, den USA oder Australien.



Tagliata vom Entrecôte auf Salatbett

Tagliata ist italienisch und bedeutet: geschnitten. Und genau das ist es auch: ein großes dickes Steak, welches, nachdem es perfekt gebraten ist, für die Gäste aufgeschnitten wird. Die höchstens halbzentimeterdünnen Scheiben werden dann etwa auf einem Salatbett angerichtet, zum Beispiel aus Salatblättern, Rucola und/oder verschiedenen anderen Kräutern. Dann kann man auch das Fleisch mit etwas Marinade beträufeln.



Zutaten für drei bis vier Personen:

- 1 dickes Rumpsteak/Entrecôte von ca. 600 g
- 2-3 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz (Fleur de Sel)
- 3-4 Knoblauchzehen(nach Gusto)
- 2-3 Thymianzweiglein
- 1-2 Lorbeerblätter
- 2-3 Salbeiblätter

Für den Salat:

- Salatblätter
- ½ Gurke
- 1 grüne oder rote Paprika
- Kräuter zum Anrichten (nach Gusto eine Mischung)
- Fleur de sel

Für die Marinade:

- 3 EL Essig (Apfelessig, Rotweinessig, milder Balsamico oder eine Mischung)
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Das Fleisch vorbereiten wie oben beschrieben. Vor dem Braten zwischen zwei Tellern oder in Klarsichtfolie gehüllt Zimmertemperatur annehmen lassen.
- Wie oben beschrieben braten und nachziehen lassen.

- Am besten bei Tisch tranchieren, so kann sich jeder seine Lieblingsstücke aussuchen. Und möglichst auf einem Schneidebrett mit einer Rille, die den auslaufenden Fleischsaft aufnehmen kann.

Beilage: Einfach frisches Baguette.

Getränk: Dazu passt auch ein Weißwein oder ein sommerlicher Rosé. Wir haben eine italienische Rotwein-Cuvée getrunken, Mio Silenzio, die aus Weinen aus verschiedenen Anbaugebieten zusammengestellt wurde.

Filetsteak mit Waldpilzen und grünen Böhnchen

Ein Filetsteak gewinnt auch, wenn man es dicker als gewöhnlich schneidet und für zwei Personen am Stück brät.



Zutaten für zwei Personen:

- 1 Filetsteak von ca. 400 g
- Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- eventuell 2-3 Thymianzweige (zum parfümieren)

Für eine kleine Sauce:

- 1 kleine Zwiebel
- 4-5 EL Butter (zum bräteln und binden)
- 3-4 EL Rotwein
- ein Schuss Portwein
- eventuell ein guter Schuss Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Spritzer Zitronensaft oder Balsamico
- etwas feingehackte Petersilie

Beilage:

- 1-2 Hände voll Waldpilze (kann eine Mischung sein)
- 1 Hand voll blanchierte grüne Böhnchen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 EL Butter oder Öl
- nach Gusto etwas frische Chili
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Das Filetsteak Zimmertemperatur nehmen lassen. Dann pfeffern. In die knallheiße Pfanne das Öl geben, das sofort Schlieren zieht. Das Steak darin scharf anbraten. Erst wenn sich das Fleisch freiwillig vom Pfannenboden löst, wenden. Auch dort scharf anbraten. Wie oben beschrieben auf einem Teller im Backofen bei 65 Grad (Heißluft oder 85 Grad Ober- & Unterhitze) nachziehen lassen.

- Wer eine Sauce wünscht, löscht den Bratensatz mit einem Glas Rotwein, einem Schuss Portwein und einem Schuss Brühe ab (wer auf Wein verzichten möchte, kann auch nur mit Brühe ablöschen) und rasch um die Hälfte einkochen.
- Dann feingewürfelte Zwiebel in dem reduzierenden Sud weich mitschmurgeln lassen.
- Zum Schluss ein paar Stückchen Butter einschwenken, bis die Sauce cremig wird. Mit etwas Balsamico nochmal abschmecken und in einer Sauciere auf den Tisch stellen.

Beilage: Pfifferlinge und/oder andere Waldpilze mit grünen Böhnchen. Dafür die Pilze putzen und in Scheibchen schneiden. 2 EL fein gewürfelte Zwiebel in etwas Butter oder Öl andünsten, die Pilze und blanchierte Böhnchen zufügen und einige Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und gehackte Petersilie (eventuell auch etwas Chili) unterrühren.

Getränk: Ein guter und kräftiger Rotwein aus der Toskana.

Das perfekte Roastbeef

Aus dem mittleren Stück vom Rücken mit seiner Fettabdeckung kann man einen Braten für vier oder auch für noch mehr Gäste zubereiten.



Zutaten für vier Personen:

- 800 g Roastbeef am Stück
- Pfeffer
- Fleur de Sel
- 2-3 EL Olivenöl
- nach Gusto 2-3 Thymianzweige
- nach Gusto 2-3 Salbeiblätter
- nach Gusto 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

- Die Fettschicht der Oberfläche mit einem scharfen Messer zuerst in der einen Richtung schräg, mit parallel gesetzten Schnitten im Abstand von einem knappen Zentimeter einschneiden, dann um 90 Grad drehen und jetzt auch in die andere Richtung einschneiden. Dabei möglichst auch die unter der Fettschicht liegende Sehnschicht durchtrennen, damit sich das Fleisch dort in der Ofenhitze nicht zusammenzieht und hochwölbt.
- Zuerst mit der Fettseite in die stark erhitzte Pfanne legen. Nach etwa einer halben Minute etwas Öl zufügen, falls das Fett nicht genug Eigenfett abgibt. Eine weitere Minute scharf anbraten, dann das Fleischstück wenden. Erst, wenn sich das Fleisch freiwillig vom Boden löst, nacheinander auf die Seiten kippen und auch dort anbraten. Schließlich das Roastbeef auf einer Platte in den Ofen stellen und wie oben beschrieben nachziehen lassen.
- Man kann das Roastbeef auch gut kalt servieren. In jedem Fall dünn aufschneiden – eventuell sogar mit der Aufschnittmaschine. Am Tisch mit etwas grobem Meersalz bestreuen.

Beilage: Eine gute Scheibe Brot mit Butter bestrichen oder Pimientos de Padron, die spanischen Bratpaprika. In sehr heißem Olivenöl braten, bis alle Paprika rundum dunkle Bratspuren zeigen. Und kurz vorm Anrichten mit grobem Meersalz bestreuen.

Getränk: Natürlich passt auch hier wieder ein erstklassiger Rotwein, aber warum nicht auch mal einen Weißwein, ein reifer Riesling, zum Beispiel. Wir haben dazu ein Großes Gewächs aus der Pfalz getrunken.

T-Bone-Steak auf Salz gebraten

Das ist ein Super-Luxusstück, an der Stelle quer durch den halben Rücken geschnitten, dass an der Unterseite des Knochens ein schönes Stück vom Filet sitzt und oben das beste Teil vom Roastbeef. Am Knochen gegart wird das Fleisch nicht nur vor direkter Hitze geschützt, er gibt ihm auch Würze und hält es saftig. Man muss die Wirkung dieser Hitze-Bremse allerdings auch einkalkulieren. Ideal finden wir in diesem Fall die Salzmethode:



Zutaten für vier, wenn es auch noch Vorspeisen und ein Dessert gibt, auch für sechs Personen:

- Ein T-Bone-Steak von etwa 1000 g
- ca. 100 bis 150 g grobes Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die blanke Pfanne leer erhitzen, bis sich die darüber gehaltene Hand heiß anfühlt. Eine Schicht von grobem Meersalz in der Form des Fleischstücks in der Mitte auf dem Pfannenboden verteilen, das Steak obenauf setzen und auf beiden Seiten jeweils eine bis zwei Minuten braten, bis sie tatsächlich Bratspuren zeigen.
- Das Bratenstück auch auf die Seite stellen, Knochen nach oben zeigen lassen, damit es auch dort angebraten wird. Schließlich wieder auf die Seite legen, mit Pfeffer bestreuen und mit Öl beträufeln. Jetzt kann man auch Thymian- oder Rosmarinzweiglein darauf und darunter legen und auf eine Bratenplatte oder einem Teller in den Ofen setzen – wieder nicht mehr als 65 bis 85 Grad. Allerdings in diesem Fall etwas länger, weil der Knochen in der Mitte die Hitze bremst. 45 bis 50 Minuten.

Tipp: Man kann fühlen, ob ein Steak die richtige Konsistenz hat: Wenn man mit dem Finger drauf drückt, muss es sich anfühlen, wie der Ballen der lockeren Hand.

Dazu passen wunderbar diese Beilagen Ölkartöffelchen und Sauce Béarnaise.

Anrichten: Beim T-Bone-Steak ist es wichtig, wie man das Steak tranchiert – es hat ja zwei ganz verschiedene Fleischpartien, die man auch unterschiedlich schneiden muss – immer quer zur Faser! Und dann gibt's natürlich auch die Knochenliebhaber, die daran nagen dürfen. Auf einem Teller Fleisch, Kartoffelchen und Sauce anrichten und die beiseitegelegten Estragonblätter, feingehackt drüber geben – ein Salat dazu kommt immer gut an...



Getränke: Zu einem prachtvollen Stück Fleisch passt auch ein großer Wein. Wir haben dazu einen erlesenen Bordeaux getrunken, einen 2009er Chateau Sansonnet und natürlich passt auch ein Weißwein, z.B. der gleiche von vorhin. Die Kinder kriegen Apfelsaft mit Zitrone, und schmecken wird es auch mit Bier.

Sauce Béarnaise

Die wundervolle Estragon-Butter-Sauce ist ein Klassiker. Man setzt dafür erst mal einen Würzfond an, aus Zwiebeln, Wein und natürlich Estragon, die sogenannte Reduktion. Zunächst werden die Eigelbe aufgeschlagen, unter die schließlich Stück für Stück die Butter gerührt wird. Das geht viel einfacher als man immer denkt! Nehmen Sie eine Stielkasserolle: sie sollte einen dicken Boden haben, der die Hitze gut leitet; der Stielgriff ist wichtig, damit man den Topf leicht vom Herd ziehen und wieder hinschieben kann, wenn es im Topf zu heiß wird und man trotzdem mit der anderen Hand ständig die Sauce rühren muss. Eine Béarnaise ist im Prinzip eine Hollandaise, deren Weißweinreduktion mit frischem Estragon angesetzt wird.



Zutaten für vier Personen:

Weißweinreduktion:

- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 1/8 l Weißwein
- 4 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stückchen Zitronenschale
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Estragon Zweige

Außerdem:

- 2 Eigelbe
- 200 g Süßrahmbutter
- Salz

Und wer mag, gibt auch noch hinzu:

- 1 Spritzer Zitronensaft
- etwas Muskat oder Macis
- ein paar Tropfen Worcestershiresauce
- eventuell auch einen Tropfen Balsamico

Zubereitung:

- Die Zwiebel/Schalotte fein würfeln, mit dem Wein in die Kasserolle geben, die mit dem Fleischklopfer (oder Pfannenboden) zerdrückten Pfefferkörner, die Estragonzweige (ein paar Blätter zur Seite legen), sowie die Knoblauchzehe (wer mag, kann auch Zitronenschale hinzu geben) zufügen. Köcheln, bis nur noch 2 Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Nach Belieben nochmal auffüllen und wieder runterkochen. Das kann ruhig noch mehrmals geschehen. So wird der Würzsud noch komplexer. Durch ein Sieb filtern und zurück in den Topf geben.
- Die Eigelbe zufügen, den Topf dafür zunächst vom Feuer ziehen, damit sie nicht zu heiß werden, dann unermüdlich mit dem Schneebesen schlagen, bis sie sich mit der Reduktion zu einer hellen Creme verbunden haben, man nennt das: Emulsion. Erst jetzt nach und nach die Butter in kleinen Stückchen hinzugeben. Dafür den Topf immer wieder auf die Herdplatte stellen, denn jetzt muss die Hitze so reguliert werden, dass die Butter schmilzt und sich mit dem Eigelb verbindet, aber nicht zu heiß wird, weil es sonst gerinnt.
- Wenn die Butter vollständig verarbeitet ist, sollte die Sauce cremig, dicht und goldgelb sein. Jetzt kann nach Gusto noch mit Zitronensaft, auf alle Fälle Salz und je nach Geschmack mit einem Hauch Muskat, einem Spritzer Worcestershiresauce oder Balsamico gut abschmecken. Und möglichst sofort servieren.

Ölkartöffelchen

Die sind einfach unwiderstehlich und die jungen Kartoffeln, die man jetzt kaufen kann, haben genau das richtige Alter, sind nicht mehr zu jung und wässrig, sondern festfleischig und voller Aroma. Sie sollten möglichst alle von gleicher kleiner Größe sein, so werden sie manchmal als Drillinge angeboten.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- Ca. 800 bis 1000 g Kartoffelchen
- ½ Espressotasse Wasser
- 1 gehäufter EL grobes Meersalz

Zubereitung:

- Die Kartoffelchen kräftig abbürsten und gut waschen, abtrocknen und dann in einem breiten flachen Topf langsam aber energisch in Olivenöl anbraten. Erst wenn sie rundum deutliche Bratspuren zeigen, das grobe Salz darüber streuen, ein kleines Gläschen Wasser angießen, sofort kommt der Deckel fest drauf und dann auf kleinem Feuer 20 Minuten garen. Sie sind dann knusprig, glänzen vom Öl, tragen einen weißen Salzfilm und schmecken umwerfend gut zum Fleisch.