## DAS 1X1 FÜR EIN PERFEKTES STEAK



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

## GENUSS UND SICHERHEIT DURCH AUSGEZEICHNETE QUALITÄT

Herkunftskontrollierte Lebensmittel mit ausgezeichneter Qualität sind keine Selbstverständlichkeit! Die vorliegende Anleitung zum perfekten Steak des AMA-Gütesiegel-Qualitätsprogrammes CULT BEEF liefert Ihnen wertvolle Informationen, die Ihnen bei der Zubereitung dieses hochwertigen Lebensmittels sicher sehr nützlich sein werden.

Weitere Infos unter www.cultbeef.at/ama-guetesiegel



## **ZUBEREITUNG**

Nehmen Sie das **Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank**, damit es durch und durch auf Raumtemperatur kommt, bevor es in der Pfanne oder auf dem Rost landet. So gart es viel homogener, weil der Unterschied zwischen Oberflächen- und Kerntemperatur geringer ist.

Wenn Sie Ihr Steak selbst zuschneiden, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Scheiben gleichmäßig dick werden, damit das Fleisch auch gleichmäßig gart. Ein richtiges Rumpsteak oder Rib-Eye sollte schon 4 cm (2 Finger) dick sein - ein Filet sogar bis zu 5 cm dick.

Fleisch gut abtupfen und **eine Seite mit etwas Öl bestreichen**. Salzen können Sie Ihr Steak auch gleich, frisch gemahlener Pfeffer kommt aber erst nach dem Grillen bzw. Braten darauf. Und viel mehr Gewürze braucht erstklassiges Rindfleisch dann eigentlich nicht mehr.

Das Steak auf beiden Seiten 2 Minuten bei kräftiger Hitze knusprig braun anbraten, um es dann im vorgeheizten Backrohr 120 °C Ofentemperatur auf dem Rost garziehen zu lassen (dauert etwa 20 Minuten = medium rare 52 °C). Die gewünschte Kerntemperatur überprüfen Sie am einfachsten mit einem Stichthermometer.

Nach der eigentlichen Garung kommt noch die Rastphase von mindestens 5 - 10 Minuten an einem warmen Ort (optimal bei der gewünschten Kerntemperatur). Achtung: Bitte nicht in Alufolie einwickeln - damit das Fleisch im Dunst keinen wertvollen Fleischsaft verliert und schön saftig bleibt!

## GARSTUFEN UND KERNTEMPERATUREN

"blue rare" Gebraten nur auf der Außenseite, das Fleisch ist fast roh.

Kerntemperatur etwa 45 °C.

"rare" Innen ist das Steak noch zu 75 % roh, außen knusprig.

Kerntemperatur etwa 48 - 50 °C.

"medium rare" Ca. 50 % des Steaks sind im Kern noch roh, ansonsten ist das Fleisch rosa gebraten.

Kerntemperatur etwa 50 – 52 °C.

"medium" Das Fleisch ist weitgehend rosa gebraten. Kerntemperatur etwa 54°C.

"medium well" Der Farbton des halb durchgebratenen Fleisches ist im Kern rosa, sonst schon graubraun.

Kerntemperatur etwa 58 – 62 °C.

"well done" Das durchgebratene Fleisch ist gleichmäßig graubraun.

Kerntemperatur etwa 65 - 70 °C.



MEDIUM RARE



MEDIUM



WELL DONE



