

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

# EINFACH GUTE STEAKS



G|U

# DAS PRINZIP: STEAKS

Ein Steak, 3 cm dick und von guter Qualität, Raumtemperatur annehmen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Große Pfanne erhitzen. Öl in die heiße Pfanne geben und das Steak darin kräftig anbraten.



Das Steak herausnehmen, kurz entspannen lassen, dann servieren.



# SO GEHT'S: STEAKS RICHTIG BRATEN



## VORBEREITUNG:

Für die perfekte Kruste das Steak vor dem Braten nicht waschen, sondern nur mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Das Steak vor dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.



## PFANNE & ÖL:

Eine große Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze aufheizen. Erst dann ein hitzebeständiges Öl hineingeben, schnell durch Schwenken verteilen und erhitzen, bis es zu rauchen beginnt.



## BRATEN:

Das Steak in die Pfanne legen und bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Dann bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Garstufe weiterbraten. Dabei regelmäßig wenden.



## RUHEN LASSEN:

Das Steak auf einen vorgewärmten Teller legen, mit einem zweiten Teller oder Alufolie abdecken und entspannen lassen. Faustregel: so lange ruhen lassen, wie es gebraten wurde.

# WICHTIGE KÜCHENHELFER

## EINSTICHTHERMOMETER

Mit einem Fleischthermometer lässt sich die Kerntemperatur des Steaks sicher bestimmen.

## LANGE KÜCHENZANGE

Sie bietet sicheren Abstand zum heißen spritzenden Fett – unverzichtbar beim Wenden von Steaks.

## PFEFFERMÜHLE

Das Aroma von frisch gemahlenem Pfeffer lässt sich durch nichts ersetzen. Eine Pfeffermühle mit hochwertigem Mahlwerk ist eine Anschaffung fürs Leben.

## SOUS-VIDE-GERÄT

Bereits mit einem kleinen Sous-Vide-Stick lassen sich Steaks bis zur gewünschten Garstufe garen.

## BRATPFANNE

Steaks werden bei hohen Temperaturen angebraten. Dafür eignen sich unbeschichtete Pfannen aus Gusseisen und Edelstahl sowie Pfannen mit Keramikbeschichtung – sie alle können hoch erhitzt werden. Die Pfannen sollten außerdem einen dicken Boden aus Gusseisen, Aluminium oder Kupfer haben, um die Wärme gut zu verteilen und so das Fleisch gleichmäßig zu braten.

## MÖRSEK UND STÖSSEL

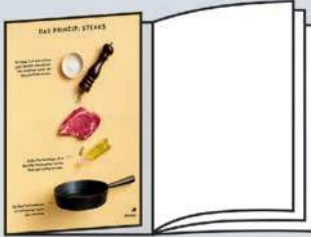
Beim Zerstoßen von Gewürzen und Kräutern hilft ein Mörser. Darin entfalten die Gewürze ihre volle Würzkraft.



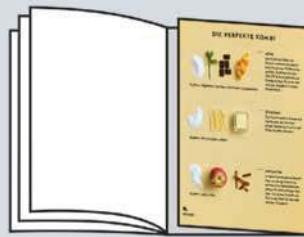
# INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

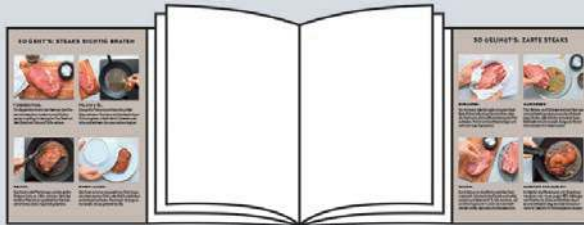
DAS PRINZIP:  
STEAKS



DER PERFEKTE  
GARGRAD FÜR  
RIND



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
STEAKS RICHTIG  
BRATEN



Immer griffbereit:  
SO GELINGT'S:  
ZARTE STEAKS

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 RIND



## 26 SCHWEIN



## 44 LAMM, WILD & GEFLÜGEL

04 DER AUTOR

05 STEAK-KLASSIKER ENTRECÔTE

11 COVERREZEPT (OHNE FÜLLUNG)

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# NEW-YORK-STEAK

## KLASSIKER

### FÜR DIE BRATKARTOFFELN

900 g Pellkartoffeln vom Vortag  
4 EL Rapsöl  
2 EL Butter  
Salz

### FÜR DIE STEAKS

2 New-York-Steaks (à 400 g,  
3 cm dick)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Rapsöl

### FÜR DEN SPINAT

600 g Blattspinat  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
200 g Sahne  
½ TL frisch geriebene Muskatnuss  
Salz

**BRATKARTOFFELN:** Kartoffeln pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. goldbraun braten. Dabei gelegentlich wenden.

**STEAKS:** Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Steaks trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite 40–50 Sek. anbraten. Die Pfanne dann in den Ofen (Mitte) stellen und die Steaks ca. 8 Min. garen.

**SPINAT:** Währenddessen den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 30 Sek. anschwitzen. Den Spinat zugeben und zugeeckt zusammenfallen lassen. Sahne, Muskat und ½ TL Salz zufügen. Den Spinat mit einem Pürierstab cremig mixen, dann ca. 5 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

### GUT ZU WISSEN

Das New-York-Steak wird aus einem Teil des Zwischenrippenstücks geschnitten, dem Short Loin. In Deutschland heißt dieses Stück Roastbeef.

**FERTIGSTELLEN:** Die Steaks aus dem Ofen nehmen, auf ein Schneidebrett legen, abdecken und ca. 8 Min. ruhen lassen. Butter und Salz zu den Bratkartoffeln geben. Die Steaks in je 12 Streifen schneiden. Mit Bratkartoffeln und Spinat auf vier Tellern anrichten und servieren.



# STEAK-SANDWICH

## FÜR GÄSTE

500 g Ribeye-Steak  
2 große rote Zwiebeln  
1 grüne Paprika  
2 Knoblauchzehen  
2 EL weiche Butter  
4 Baguette-Brötchen (16 cm lang)  
4 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
8 Scheiben Provolone (ersatzweise Cheddar, Gouda)

### GUT ZU WISSEN

Die deutschen Fleischzuschnitte unterscheiden sich teilweise erheblich von denen in den USA und in den anderen Ländern Europas. So wird das in den USA als zart und saftig bekannte Ribeye in Frankreich Entrecôte und in Deutschland Hochrippe genannt.

**1** Das Steak trocken tupfen und auf einem Teller ca. 40 Min. tiefkühlen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Butter verrühren. Brötchen halbieren und die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bestreichen.

**2** Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Steak quer in hauchdünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Die Paprika ca. 3 Min. unter Rühren mitbraten. Das Gemüse dann aus der Pfanne nehmen.

**3** Das restliche Öl (2 EL) in die heiße Pfanne geben. Die Fleischscheiben darin verteilen und bei großer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Wenden, mit 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen und ca. 1 Min. weiterbraten. Das Gemüse zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. unter Rühren weiterbraten.

**4** Die Fleisch-Gemüse-Mischung zu vier ovalen Portionen in Brötchengröße zusammenschieben. Je 2 Scheiben Käse darauflegen und in ca. 3 Min. schmelzen lassen.

**5** Gleichzeitig die Brötchen mit der Schnittfläche nach oben im Ofen (Mitte) ca. 2 Min aufbacken. Die Fleisch-Gemüse-Portionen mit einem Pfannenheber auf die Böden legen, die Deckel auflegen und servieren.