



Fissler

Kleine Steakbratschule

Manchmal muss es einfach Fleisch sein. Ein Steak, das saftig in der Mitte unseres Tellers liegt. Es duftet herrlich, ist außen kross und innen butterzart. Das Problem: Leider gelingt es zu Hause oft nicht so gut wie im Restaurant. Das Gute: Niemand muss gelernter Koch sein, um ein wirklich gutes Steak braten zu können. Wichtig sind die Wahl der Lebensmittel (z. B. Fleisch in Bio-Qualität), die richtige Pfanne und das Beherzigen von vier kleinen Steakbrateregeln. Ran an die Pfanne, fertig, Steak! Für den unverfälschten Steakgenuss empfiehlt sich eine unversiegelte Edelstahlpfanne. Denn Pfannen aus hochwertigem 18/10 Edelstahl geben die Hitze optimal an das Fleisch ab. Doch die Angst vorm Anbrennen ist groß und aus Sicherheit greifen viele zur versiegelten Pfanne. Schade, denn erst bei höheren Temperaturen verändert sich das Fleisch und bildet die steaktypische, knusprige Oberfläche. Übrigens: Die Kruste entsteht, weil Aminosäuren mit Zucker unter Hitzeeinwirkung Verbindungen eingehen (Maillard Reaktion*) und sich dabei Röst- und Aromastoffe an der Oberfläche des Fleisches bilden und nicht wie lange angenommen dadurch, dass sich die Fleischporen schließen.

In vier Schritten zum perfekten Steakgenuss:

1. Vorbereiten

Fleisch sollte zum Braten Zimmertemperatur haben, da sonst die Pfanne die richtige Brattemperatur wieder verliert. Beim Einlegen von Fleisch entstehen bis zu 35 Prozent Hitzeverlust. Das Fleisch also circa . Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, aber noch nicht salzen (das entzieht dem Fleisch Flüssigkeit) und nicht pfeffern (Pfeffer verbrennt in der Pfanne). Extratipp: Besonders saftig wird das Steak, wenn man eine Scheibe Speck um das Fleisch wickelt und mit Küchengarnt festknotet.

2. Die richtige Brat-Temperatur

Die Edelstahlpfanne ohne Fett oder Öl auf mittlerer Stufe erhitzen (2/3 der Herdleistung). Drei bis vier Minuten warten und nun den Wassertropfentest durchführen. Der Wassertropfentest verrät, wann die optimale Temperatur für das Fleisch erreicht ist. Einfach kaltes Wasser mit den Fingern in die erwärmte Pfanne spritzen – „tanzen“ die Tropfen perlenförmig, ist es so weit. Die Pfanne kurz noch einmal mit einem Küchentuch ausreiben und anschließend das Öl oder Fett hinzugeben. Übrigens: Fett dient als reiner Geschmacksträger, es kann zum Braten auch weggelassen werden. Gut geeignet sind Butterschmalz (da hoch erhitzbar) und Olivenöl (jedoch kein kaltgepresstes, sondern raffiniertes Olivenöl). Beim Braten gibt das würzige Aroma eines guten Öls dem Steak eine besondere Note. Wichtig: erst die Pfanne erhitzen, dann das Öl hinein, dann das Fleisch.

3. Losbraten

Das Steak in die Pfanne legen und mit einem Bratwender kurz andrücken. Bei Verwendung von Fett auf Fettspritzer aufpassen. Bitte keine (Fleisch)-Gabel verwenden, denn spitze Gegenstände verletzen das Fleisch, der Fleischsaft tritt aus und das Steak wird trocken.

Fissler. Freu dich aufs Kochen.



Fissler

4. Abwarten und wenden

Nun kommt der sensibelste Moment beim Steakbraten, denn erst wenn sich das Fleisch quasi „von alleine“ vom Pfannenboden löst, darf es gewendet und der Herd auf eine kleinere Stufe heruntergeschaltet werden. Ein zwei Zentimeter dickes Steak kann nach circa zwei Minuten gewendet werden, um dann auf der anderen Seite zwei Minuten weiterzubraten. Für viele Köche eine lange Zeit des Wartens, in der häufig befürchtet wird, dass das Steak anbrennt – was es, wenn Regeln 1-3 beachtet wurden, nicht tut. Das Fleisch hat nun außen eine dünne Kruste – innen ist es saftig und rosa. Das nennt man medium. Wer es lieber blutig (rare/englisch) mag, verkürzt die Bratzeit. Gut durch (well done) ist das Steak, wenn der beim Schneiden austretende Saft nicht mehr blutig ist. Als Richtwert gilt, dass pro Zentimeter Fleischdicke eine Minute mehr Bratzeit benötigt wird, also 3 cm = 3 min, 4 cm = 4 min usw. Wie durchgebraten das Fleisch ist, verrät ein leichter Druck mit dem Bratenwender (elastisch = rare/englisch, leichter Widerstand = medium, fühlt sich fest an = well done). Kurz vor Ende der Bratzeit kann das Fleisch gesalzen und gepfeffert werden. Guten Appetit!

Die richtige Steakpfanne – die wichtigsten Ausstattungskriterien

Edelstahlpfannen eignen sich besonders gut für Kurzgebratenes, wie Steak und Geflügel. Fissler bietet verschiedene Edelstahlpfannen-Modelle in unterschiedlichen Größen an, die sich allesamt zum Steakbraten eignen: Sie tragen die Bezeichnung crispy und sorgen für ein besonders krosses Bratergebnis.

Auf folgende Ausstattungskriterien sollte man in der Steakküche achten:

1. Boden: Energiesparende Qualitätsböden heizen schnell auf und speichern die Wärme lange. Beim Neukauf auf die Herdarteignung achten.
2. Besondere Bratflächen, wie die Novogrill Bratfläche von Fissler verteilen das Fett optimal, so dass es sparsam verwendet werden kann. Die „Wabenstruktur“ sorgt für einen echten Grilleffekt.
3. Sicherheitsgriff, der die Finger weit weg vom heißen Pfannenkörper hält und auch bei nassen oder fettigen Fingern sicheren Halt gibt.

Fissler Edelstahlpfannen gibt es in zwei verschiedenen Ausführungen. Die Premium Pfanne (crispy steelux premium) verfügt über den oben erwähnten Novogrillboden für einen besonderen Grilleffekt. Sie ist – genauso wie die crispy steelux comfort – für alle Herdarten geeignet und mit dem Fissler-typischen Sicherheitsgriff ausgestattet.

*Maillard Reaktion:

Bei höheren Temperaturen verändert sich die Fleischoberfläche und es entsteht eine knusprige Kruste. Sie entsteht, weil die Proteine an der Oberfläche des Fleisches gerinnen. Es werden also nicht die „Poren“ verschlossen, wie heute oft fälschlicherweise zu hören ist. Vielmehr verbinden sich bei sehr hohen Temperaturen (ab ca. 140 Grad Celsius) die im Fleisch enthaltenen Zuckermoleküle mit den enthaltenen Eiweißmolekülen. Das Ergebnis: Es entstehen dunkle Farbpigmente, so genannte Melanoidine.

Fissler. Freu dich aufs Kochen.



Fissler

Sie sind verantwortlich für die vertraute Farbe und die knusprige Kruste von gebackenen, gebratenen und gerösteten Lebensmitteln. Übrigens kommt der unverwechselbare Duft eines gebratenen Steaks durch zahlreiche flüssige Aromastoffe. Diese spalten sich bei der Verbindung zwischen Zucker und Eiweißen ab. In der Regel kommt das Aroma eines Lebensmittels in all seinen Nuancen durch das Zusammenwirken einer großen Zahl von Stoffen zustande. Beispielsweise fanden Wissenschaftler alleine im Fleisch über 600 Aromastoffe. Die Maillard-Reaktion beschleunigt sich bei steigender Temperatur und verläuft optimal bei einem Wassergehalt von 12 bis 18 Prozent. Die Theorie, das heiße Fett verschließe die Fleischporen, gehört der Vergangenheit an.

Fissler. Freu dich aufs Kochen.