Die verschiedenen Steakarten

0

BY MARTY ON 20. FEBRUAR 2015 TIPS

Dass ein saftiges Steak das beste ist, was einem auf den Teller kommen kann, vor allem in der Grill-Saison, ist keine Frage. Ein Steak ist Fleischgenuss pur. Meist stammt es vom Rind, doch es gibt auch Schweinesteaks, Putensteaks und sogar Steaks vom Fisch wie beispielsweise Lachs- und Thunfischsteaks. Man verwendet dafür magere Teilstücke aus geeigneter Muskelpartie, bei Fisch sind es quer zur Wirbelsäule geschnittene Filetscheiben. In der Regel sind Steakscheiben zwei Zentimeter dick und haben ein Gewicht von 200 Gramm. Doch Steak ist nicht gleich Steak. Es gibt verschiedene Sorten, die lebensmittelrechtlich genau definiert sind, der überwiegende Rest trägt allerdings Phantasiebezeichnungen wie Grill-Steak oder Zigeunersteak, die nichts über das Teilstück verraten, aus dem sie geschnitten sind. Dabei hat jeder Zuschnitt verschiedene Eigenschaften. Es macht durchaus einen Unterschied, ob man ein Filetsteak genießt oder eines aus Nacken, Schulter oder Keule. Je nach Muskelgewebe und Fettanteil verändern sich Eigenschaften und Geschmack. Wenn man als Steak-Fan sein Fleisch perfekt zubereiten will, sollte man über die Unterschiede der Steaksorten Bescheid wissen.

Filetsteak

Das Filet ist das edelste Fleischstück am Rind, man schneidet es aus der inneren Lendenmuskulatur, die sehr zart ist. Da es besonders feine Fasern hat, schmeckt es ausgesprochen gut und das schlägt sich auch im Preis nieder. Man schneidet aus dem Filet verschiedene Steaksorten, wie zum Beispiel das Chateaubriand. Aus dem schmalen Ende des Filetstückes schneidet man Medaillons, aus dem Mittelstück die klassischen Filetsteaks. Das typische Filetsteak wiegt zwischen 150 und 250 Gramm und kostet um die 45 Euro pro Kilo. Man sollte es nicht zu heiß braten oder zu lange garen, da dies die feinen Fasern im Fleisch zerstören kann und es dadurch trocken und zäh wird.

Hüftsteak

Wie schon der Name verrät stammt dieses Stück aus der Hüfte. Durch seine starke Marmorierung schmeckt es besonders intensiv, ist jedoch ähnlich mager wie das Filet. Unter den klassischen Steaks ist das Hüftsteak das preiswerteste, obwohl es bei richtiger Zubereitung qualitativ durchaus

TIPS

Was ist ein Dutch Oven?

Wie reinige ich meinen Weber Gasgrill?

Darf man auf dem Balkon grillen?

Fisch richtig grillen? So geht's!

Grillen mit Alufolie – Wann eignet es sich?

Die verschiedenen Steakarten

Dry Aged Beef – Königliches Fleisch

Direktes oder Indirektes Grillen – Wo ist der Unterschied?

Steak richtig braten? So geht's!

Wie zünde ich den Holzkohlegrill richtig an?

KAUFBERATUNG

Die besten Smoker Grills im Test

mithalten kann. Sein intensiver Fleischgeschmack hat viele Fans. Es schmeckt gut zu deftigen Beilagen wie Röstkartoffeln und Grillgemüse. Typischerweise wiegt ein Hüftsteak zwischen 200 und 300 Gramm und kostet um die 25 Euro pro Kilo. Das günstige Steak wird schnell trocken, deshalb sollte es nicht zu lange gegart werden. Schnelles, heißes Anbraten sorgt dafür, dass es saftig bleibt.

Chateaubriand

Man kennt dieses Steak auch unter der Bezeichnung Doppellendensteak, da es im Grunde ein doppeltes Filetsteak ist. Man schneidet es aus der dicksten Stelle des Filets und kommt dabei auf 150 bis 250 Gramm Gewicht. Es schmeckt dank seiner feinen Marmorierung besonders zart und saftig. Man zahlt in der Regel um die 35 Euro pro Kilo.

Entrecôte

Aus dem Zwischenrippenstück stammt dieses beliebte Steak, das einen charakteristischen Fettanteil hat, der dem Fleisch als Geschmacksträger dient. Der Eigengeschmack des Entrecôtes ist deftig und man serviert es besonders gern mit Kartoffeln. Man schneidet Scheiben von 300 bis 500 Gramm, die allerdings nicht besonders dick sind. Mit einem Kilopreis von etwa 30 Euro ist es relativ preiswert. Um zu verhindern, dass das Fleisch zäh wird, sollte es nur kurz von beiden Seiten angebraten werden. Idealerweise wird Entrecôte gegrillt.

Roastbeef

Aus dem Bereich zwischen Hochrippe und Hüfte stammt das Roastbeef. In Deutschland wird es auch Zwischenrippenstück genannt. Man unterteilt es in einen vorderen Teil, auch Rostbraten genannt, und einen hinteren Teil. Aus dem hinteren Teil schneidet man T-Bone Steaks und Porterhouse Steaks.
Roastbeef sollte medium gebraten werden, es bleibt dann zart und saftig. Sein Eigengeschmack ist fein aromatisch. In England gehört es zur traditionellen Küche und wird auch gerne kalt aufgeschnitten serviert. Ein typisches Roastbeef wiegt um die 300 Gramm und kostet 40 Euro pro Kilo.

T-Bone Steak

Der Name dieses Steaks kommt von dem T-förmigen Knochen, der die beiden Fleischteile trennt: ungefähr ein Drittel Filet und zwei Drittel Roastbeef. Der Knochen ist aber nicht nur Zierde, er sorgt beim Braten für einen besonders kräftigen Geschmack. Die vielen T-Bone Steak-Fans schätzen es aufgrund der Dicke: Bis zu 7 Zentimeter misst die Scheibe eines T-Bone Steaks und es kann bis zu 1000 Gramm auf die Waage bringen. Da es wenig Bindegwebe enthält, ist die Garzeit trotz seiner eindrucksvollen Größe relativ kurz. Profis achten darauf, dass die Filetseite des T-Bone Steaks beim Grillen oder Braten etwas weniger Hitze abbekommt als die Roastbeefseite. Es ist mit etwa 25 Euro pro Kilo sehr günstig.

Porterhouse Steak

Im Prinzip ist das Porterhouse Steak ein T-Bone Steak, bei dem der Filetanteil größer ist als der Roastbeefanteil. Es wiegt zwischen 500 und 1000 Gramm und besitzt wie das T-Bone Steak den charakteristischen T-förmigen Knochen, der die beiden Fleischstücke trennt. Auch das Porterhouse Steak hat wenig Bindegewebe und somit eine relativ kurze Garzeit. Es ist etwas kräftiger im Geschmack und wird nicht ganz so dick geschnitten. Durch den größeren Filetanteil ist das Porterhouse Steak mit 30 bis 40 Euro pro Kilo teurer als das T-Bone Steak.

Rib-Eye Steak

Das Kennzeichen dieses Steaks ist das typische Fettauge, das ihm auch seinen Namen gibt. Beliebt ist das Rib-Eye Steak wegen seiner besonderen Saftigkeit und dem aromatischen Eigengeschmack. Es ist stark marmoriert und wird aus dem vorderen Teil des Rinderrückens geschnitten, der Hochrippe. Rib-Eye Steaks wiegen in der Regel zwischen 200 und 500 Gramm und kosten um die 30 Euro pro Kilo.

Sirloin Steak

Das magere Steak aus dem hinteren Teil des Roastbeefs schneidet man in Scheiben mit bis zu sechs Zentimetern Dicke. In Geschmack und Gareigenschaften ähnelt es dem Porterhouse Steak, ist aber größer und aromatischer. Das beste Ergebnis erreicht man beim Grillen oder durch Braten im Ofen. Der Eigengeschmack des Sirloin Steaks harmoniert besonders gut mit Gemüse und Salat. Typischerweise sind die Stücke groß, bis zu 500 Gramm schwer, und kosten zwischen 30 und 40 Euro pro Kilo.

Rumpsteak

Aus dem hinteren Teil des Roastbeefs wird das Rumpsteak geschnitten. Typisch für das Rumpsteak ist ein dünner Fettrand, der für einen kräftigen Geschmack sorgt. Das Fleisch selbst ist fest und gut marmoriert. Es eignet sich bestens zum Grillen und verträgt aufgrund seiner Deftigkeit auch scharfe Soßen. Man schneidet Scheiben von 200 bis 400 Gramm, die zwischen 25 und 30 Euro pro Kilo kosten.

und Vergleich

Die besten Raclette Grills im Test und Vergleich

Die besten Elektrogrills im Test und Vergleich

Die besten Kugelgrills im Test und Vergleich

Die besten Kontaktgrills im Test und Vergleich

Die besten Gasgrills im Test und Vergleich

Die besten Räucheröfen im Test

Die besten Holzkohlegrills im Test und Vergleich