

# Well done!



Ein gut gebratenes Stück Fleisch macht glücklich. Die *BZ* verrät, wo es die besten Steaks gibt und wie man sie zubereitet

Koch Urim (22) legt ein amerikanisches Porterhouse-Steak auf den Lava-Grill

VON ERIK ZIMMERMANN

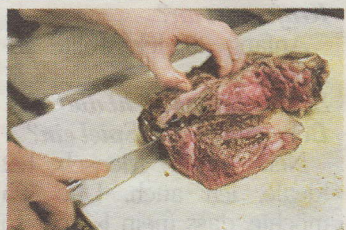
Wer perfekt zubereitetes Steak essen will, geht ins Grill Royal. Für die *BZ* lüftet Koch Urim (22) seine Steak-Gehimmnisse, damit es auch wirklich „well done“, also auf Deutsch „gut gemacht“ und in der Küchensprache „gut (durch)gebraten“ ist.

„Los geht es schon lange bevor das Fleisch zubereitet wird mit der Aufzucht des Rindes“, erklärt Urim. „Wo kommt es her, was hat es gefressen?“. Für zu Hause kann man sich merken: Im Zweifel zum Bio-Fleisch greifen und zum fettarmen argentinischen Steak. Das schmeckt man auch.

1 Dann geht's ans Braten: Das Steak sollte man schon vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen, damit es nicht innen noch kalt ist und außen verbrannt. Grill-Koch Urim legt das rund vier Finger dicke Steak auf den Lavastein-Grill. „Mit Gas werden die Steine erhitzt. Das edle Fleisch soll sich



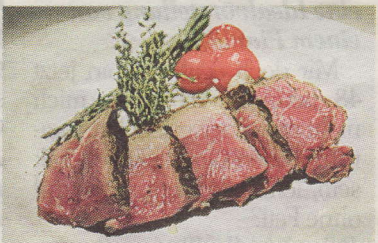
Zuerst kurz anbraten, damit sich die Poren schließen



Nach dem Fertiggaren wird das Filet vom Knochen gelöst



Am Ende mit Meersalz würzen und Butter dazugeben



Voilà! Fertig ist das Steak für 2 bis 3 Personen (110 Euro)

nicht mit Holzkohler Rauch vollziehen“, erklärt er.

2 Anschließend wird das Fleisch bei starker Hitze (zu Hause in der Pfanne muss das Öl dampfen) 30 Sekunden von jeder Seite angebraten. So schließen sich die Poren und das Fleisch bleibt saftig.

3 Je nach Dicke des Steaks (und der gewünschten Art es zu

essen: englisch, medium oder well done, also durch) wird es dann bis zu 30 Minuten bei 70 Grad in die Wärmeschublade gelegt. Der Effekt: Bei konstanter, relativ niedriger Temperatur wird das Fleisch schonend gegart.

Um bei mehreren Bestellungen nichts durcheinanderzubringen, trägt Koch Urim diverse Eieruh-

ren an seiner Schürze. Tipp für zu Hause:

Nach dem Anbraten einfach in den Ofen schieben. Der Koch schneidet übrigens erst beim fertigen Steak das Filet vom Knochen ab. Erst dann wird mit Meersalz gewürzt und Butter dazugegeben.

Friedrichstraße 105b, Mitte, tägl. ab 18 Uhr, ☎ 28 87 92 88

Hier gibt es auch erstklassige Steaks:

● **Midtown Grill**  
Riesige Auswahl von Filet über Mignon bis Rumpsteak.  
Mo-Fr 12-23 Uhr, Sa & So 7-23 Uhr, Eberstr. 3, Mitte, ☎ 220 00 64 10

● **Filetstück**  
Steaks vom friesischen, irischen oder pommerschen Rind und Lammfilets.

Mo-Sa 12-23 Uhr, Schönhauser Allee 45, Prenzlauer Berg, ☎ 48 82 03 04

● **Wilson's**  
Spezialisiert auf den mageren Kern der Hochrippe  
18-23 Uhr, Crowne Plaza, Nürnberger Str. 65, Charlottenburg, ☎ 21 00 79 91

FOTOS: LEHMANN