

07. März 2011 » [Berlin](#)

SO ISST BERLIN: TIPP

## Wie man ein Steak richtig brät

*Peter Brock*

Innen roh und außen verbrannt oder gummiartig zäh. Wer zum ersten Mal ein Steak brät, kennt derartige Ergebnisse. Manch einer lässt dann das Vorhaben ganz sein. Dabei ist Steak-Braten gar nicht so schwer. Sagt zumindest Christoph Trampler. Der 33-Jährige ist Küchenchef in einem Restaurant, das sich auf besonderes Fleisch spezialisiert hat, auf US Prime Rib: Das Wilson's im Hotel Crown Plaza City Center an der Nürnberger Straße. Dort gart Trampler Rinderrücken mitsamt Knochen 14 Stunden lang bei knapp 60 Grad im vakuumierten Kochbeutel, um sie danach noch in den Ofen zu schieben. Er hat in Chicago gelernt, wie Amerikaner ihren klassischen Sonntagsbraten zubereiten und hat in Nebraska Farmen ausgesucht, die ihm das Fleisch von speziellen Rindern liefern - ein Kreuzung aus Longhorn und Angus. Die Tiere leben bis drei Monate vor der Schlachtung frei auf der Weide, dann bekommen sie Futter aus nicht genmanipuliertem Mais.

Auch fürs Selbstgebratene rät Trampler zu US-Beef - wegen des Geschmacks möglichst mit Fett gemasertem. Von gefrorenem Fleisch rät er ab. Die allermeisten deutschen Rinderrassen, so Trampler, lieferten kein ideales Steakfleisch. Als Alternative empfiehlt er Fleisch vom französischen Charolais-Rind. "Argentinische Rinder hingegen fressen nur Gras und am Ende kein Mais, das gibt dem Fleisch eine säuerliche Note", erklärt der Koch.

Welches Stück man kauft, hängt vom Geschmack ab: "Echte Männer, die die ganze Kuh schmecken wollen, nehmen Rib Eye. Kenner, die Roast Beef dabei haben wollen, wählen T-Bone. Für Damen empfehle ich Filet." Die Zubereitung ist für alle Sorten gleich. Wobei Trampler rät, den Rand beim Filet mit einem Streifen Alufolie zu umlegen und mit einer Schnur zusammenzubinden, damit es hoch bleibt.

Fürs Anbraten sollte man eine Pfanne mit Sandwichboden (egal ob beschichtet oder nicht) oder eine gusseiserne nutzen. Diese muss auf 250 Grad erhitzt werden. "Wenn Sie ein paar Tropfen Wasser draufspritzen, müssen die sofort zerstäuben." Mehr als einen Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl sollte man nicht verwenden, sonst besteht die Gefahr, dass das Fleisch "aufschwimmt" und keine Kruste bekommt. Beim Rib-Eye kann man sich das Fett sparen. Das auf drei Zentimeter Dicke geschnittene Fleisch wird von jeder Seite ungefähr eine halbe Minute angebraten. Danach kommt die Pfanne, die einen Metallgriff haben sollte, bei 90 Grad in den Ofen. Zum Entlüften empfiehlt Trampler einen Kochlöffel in die Ofentür zu stecken. Nach 15 bis 20 Minuten - je nachdem, wie durchgegart man das Steak möchte - holt man die Pfanne wieder heraus, gibt eine Flocke Butter aufs Fleisch und wickelt es komplett in Alufolie ein. Diese Päckchen kommen dann fünf Minuten lang zum "Abruhen" in den offenen Backofen. Gewürzt wird erst danach.