



Rezept der Woche

Das perfekte Steak – Mal für Mal!

Sind Sie mit ihrem selbst gebratenen Steak nicht immer zufrieden? Machen Sie es nicht zu kompliziert. Folgen Sie diesen einfachen Tipps - Sie werden mit zarten und saftigen Steaks belohnt.



von Lisa Schierscher

Achten Sie darauf:

- ✓ Das Fleisch nicht gekühlt braten (Raumtemperatur). Nehmen Sie das Steak 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank und entfernen Sie die Verpackung.
- ✓ Das Steak mit Öl bestreichen. Geben Sie das Öl nicht in die heiße Bratpfanne, da es schnell verbrennt.
- ✓ Mit Salz und Pfeffer würzen. Bestreuen Sie das rohe Steak mit Salz und Pfeffer, damit das Fleisch zarter wird. Die Brathitze wird die Gewürze und das Aroma einschliessen.
- ✓ Das Fleisch in die heiße Bratpfanne geben. Testen Sie die Hitze der Pfanne, indem Sie einen Tropfen Wasser hineingeben: Wenn das Wasser sofort kocht und verdampft, ist die Pfanne heiss genug.
- ✓ Das Steak nur einmal wenden. Damit vermeiden Sie, dass das Fleisch austrocknet.
- ✓ Das Fleisch nach dem Braten 5 Min ruhen lassen. Somit können sich die Säfte gleichmäßig im Fleisch verteilen.

Das perfekte Steak

Für 4 Personen
4 x 200g Steaks,
z.B. Rinds-Filet, Entrecôte (Beiried)
Olivenöl
2 TL Meersalz
1 EL gestossener Pfeffer



Beachten Sie die oben beschriebenen Tipps für die Zubereitung. Braten Sie das Steak etwa 3 Min auf jeder Seite oder nach Geschmack - fertig!

Als Beilage empfehlen wir knusprige Bratkartoffeln.
Weinempfehlung: Schaflerhof Zweigelt.

*Gourmet Schnell -
Ihr Spezialist für feines Essen*