

Steaks perfekt zubereiten

Der eine mag sein Steak blutig (rare), der andere rosa (medium) und wieder ein anderer "gut durch" (welldone). Was im Restaurant auf Bestellung perfekt klappt, mag am heimischen Herd nicht immer gelingen. Das Problem: Man kann in das Fleisch nicht hinein schauen.

Mit der folgenden Anleitung klappt es bestimmt. Sie benötigen dafür Steakfleisch, das zirka zwei Zentimeter dick ist.

Sie möchten ihr Steak blutig:

Braten Sie das Fleisch je Seite zirka zwei Minuten. Sobald an der Oberfläche Blutropfen erscheinen, müssen Sie das Steak wenden. Das Steak ist perfekt, wenn es eine braune Kruste hat, sich aber auf Fingerdruck elastisch anfühlt

Sie möchten Ihr Steak medium:

Braten Sie das Fleisch je Seite zirka eine Minute scharf an. Danach rund drei Minuten weiter braten und ab und zu wenden. Das Fleisch ist gar, wenn Sie auf Fingerdruck einen Widerstand spüren.

Sie möchten Ihr Steak "gut durch":

Braten Sie das Fleisch auf jeder Seite zirka eine Minute scharf an. Danach bei reduzierter Temperatur rund vier Minuten weiterbraten und dabei öfters wenden. Sobald sich das Fleisch auf Fingerdruck fest anfühlt, ist es fertig.

Noch zarter wird das Fleisch wenn man es nach dem Braten in den Backofen schiebt. Wie das Geht lesen Sie im folgenden Tipp [Steaks im Backofen zubereiten](#)

Eine Alternative, um zarte Steaks auf den Punkt hinzubekommen ist es, die Fleischstücke nach dem Anbraten im Backofen fertig zu garen.

Dadurch wird die Garzeit besser berechenbar und die Fleischfasern entspannen sich. Das Fleisch wird so deutlich zarter. Das Steak sollte nicht zu mager sein und etwa 2 cm dick.

Und so funktioniert das Ganze für ein Steak das Medium sein soll:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen

Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen.

Das Fleisch pfeffern.

Öl in die heiße Pfanne geben und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten.

(ca. 2 x 1-1,5 Minuten) Anschließend das Fleisch salzen.

Das Steak 10 Minuten lang im vorgeheizten Backofen ruhen lassen.
Danach gleich servieren.