

# DAS PERFEKTE STEAK

H-AGRAR



## SO WERDEN SIE ZUM STEAK-MEISTER!

### 1. HOCHWERTIGES FLEISCH

Über diesen Punkt brauchen Sie sich bereits keine Gedanken mehr zu machen: Mit dem Galloway-Fleisch von H-Agrar kann fast nichts mehr schiefgehen. Es bleibt nur noch die Wahl zwischen Filet, Rumpsteak, Entrecôte oder Steakhüfte.

### 2. VORBEREITUNG

Ihr Steak sollte beim Braten Zimmertemperatur haben - nehmen Sie es daher mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank. Damit es in der Pfanne nicht spritzt, tupfen Sie das Steak mit Küchenpapier ab. Gewürzt wird erst nach dem Braten.

### 3. DAS RICHTIGE WERKZEUG

Ob Sie eine Edelstahl- oder Gusseisen-Pfanne verwenden möchten, bleibt Ihnen überlassen - doch nur die Gusseisen-Pfanne macht das schöne Grillmuster. Verwenden Sie nur wenig Butterschmalz oder Pflanzenöl. Sowohl Teflonpfannen als auch reine Butter oder Olivenöl sind nicht für die heißen Temperaturen geeignet und sollten nicht verwendet werden. Wenden Sie das Steak nur, wenn sie sich leicht von der Pfanne lösen. Niemals mit einer Gabel einstecken, da sonst der Fleischsaft verloren geht.

### 4. TEMPERATUR

Ihre Pfanne sollte mindestens 180°C heiß sein, wenn Sie die Steaks einlegen. Nur bei dieser Temperatur bilden sich die Röststoffe. Braten Sie nur zwei Steaks auf einmal, sonst fällt die Temperatur in der Pfanne zu stark ab. Besonders bei Filetsteaks können Sie auch mit dem Ofen arbeiten: Braten Sie das Steak nur kurz an und geben es dann bei 90 - 95°C in den Ofen. Im Ofen können Sie anschließend gleich noch die Teller anwärmen.

### 5. ZEIT

Bratzeiten exakt anzugeben ist schwierig, doch versuchen Sie es einmal mit diesen Zeiten (bei Steaks von ca. 2 cm Dicke):

Blutig: 1 - 2 min braten, 6 - 8 min im Ofen

Rosa: 3 min braten, 4 min im Ofen

Durch: 4 - 5 min braten, 1 min im Ofen

Vor dem Servieren darf Ihr Steak noch etwas ruhen, damit sich der Fleischsaft besser verteilt. Damit es warm bleibt, wickeln Sie es in Alufolie.

DAS TEAM DER H-AGRAR  
WÜNSCHT GUTEN APPETIT!