

DIE TECHNIK MACHT'S

VORWÄRTSGRILLEN

Beim Vorwärtsgrillen wird das Steak erst bei hohen Temperaturen gegrillt, sodass eine schöne Kruste entsteht. Anschließend wird das Steak in die Zone mit indirekter Hitze gelegt, bis es bis es die gewünschte Kerntemperatur fast erreicht hat. Dann das Steak vom Grill nehmen und kurz einige Minuten ruhen lassen.



RÜCKWÄRTSGRILLEN

Beim Rückwärtsgrillen wird das Steak erst langsam in der indirekten Zone erhitzt. Röstaromen und Grillkruste entstehen erst zum Schluss, wenn das Steak in der Zone mit direkter Hitze kurz gegrillt wird.

Noch wichtiger als bei der Vorwärtsmethode ist hier die Überwachung der Kerntemperatur. Da die Temperaturen in der direkten Hitze eines Grills höher sind als in der indirekten Zone oder auch in einem Backofen, fällt der Temperaturanstieg während der Ruhezeit auch entsprechend höher aus und die Kerntemperatur kann schnell über das gewünschte Ziel hinausschießen.

Auch wenn der sogenannte **Carry-over-Effekt**, also der Temperatenausgleich während der Ruhephase, bei einem Steak geringer ausfällt als bspw. bei einem Brisket, kann die Kerntemperatur zwischen 2–3 Grad Celsius während der Ruhephase ansteigen.



KERNTEMPÉRATUR MESSEN

Egal, ob blutiger Anfänger oder Vollprofi: Die einzige verlässliche Methode, um das Steak zum richtigen Zeitpunkt vom Grill zu holen, ist das Überprüfen der Kerntemperatur mit einem Thermometer.

Mit zunehmender Erfahrung nimmt auch die Treffsicherheit bei der Schätzung des Gargrads zu. Als Grillanfänger wird man die Temperatur aber wahrscheinlich lieber in kürzeren Abständen prüfen. Keine Sorge, das Steak wird dadurch nicht an Saftigkeit verlieren, das größere Problem werden eher die durch das ständige Öffnen des Deckels verursachten Temperaturschwankungen sein (hier helfen Temperaturfühler, die den gesamten Garvorgang über die Fleischtemperatur prüfen, wie der Weber Connect Smart Grilling Hub oder das Weber iGrill).

Um eine präzise Angabe über die Temperatur im Kern zu erhalten, den Temperaturfühler an der dicksten Stelle des Steaks einstecken, sodass die Messspitze etwas tiefer liegt als der Kern. Dann langsam herausziehen, bis im Display die niedrigste Temperatur angezeigt wird.

Beim Einstecken darauf achten, dass die Spitze des Fühlers nicht am Knochen aufliegt oder in unmittelbarer Nähe eingestochen wird. Da Knochen schlechte Wärmeleiter sind, wird hier die Angabe zu ungenau.

Das Steak in Abhängigkeit von Grillmethode und Dicke etwa 2–3 Grad vor dem Erreichen der angepeilten Serviertemperatur vom Grill nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

SALZ – VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Kaum eine Debatte zum Thema Steak wird so ausdauernd und leidenschaftlich geführt wie diese. Dabei lässt es sich gut beobachten, welche Wirkung die Kombination aus Salz und Zeit auf die Steakoberfläche hat. Das Salzen vor dem Grillen hat für den perfekten Steakgenuss gute Gründe. Nach dem Grillen veredeln feine Salze wie Fleur de Sel, die man kurz vor dem Servieren auf die Oberfläche streut, das Steak.



ZEITPUNKT DES SALZENS WIRKUNG AUF DAS FLEISCH

CA. 0–5 MINUTEN VOR DEM GRILLEN

Salzkristalle liegen erkennbar auf der Oberfläche.

CA. 5–15 MINUTEN VOR DEM GRILLEN

Flüssigkeit tritt aus dem Steak aus und sammelt sich an der Oberfläche. Um beim Grillen die Flüssigkeit an der Oberfläche zu verdunsten, wird viel Wärmeenergie benötigt. Die Temperatur der Grilloberfläche sinkt.

Die Maillard-Reaktion, die zur charakteristischen Farbe und zum Aroma von proteinreichen Lebensmitteln wie gebratenem Fleisch beiträgt, läuft erst ab einer Temperatur von ca. 140 °C ab.

Neben der Änderung von Farbe und Geschmack entsteht bei der Maillard-Reaktion auch Wasser, das ebenfalls verdunsten muss und gleichfalls zur Verringerung der Oberflächentemperatur beiträgt. Im ungünstigsten Fall setzt die Reaktion wegen zu geringer Temperaturen stark verzögert ein.

Um ein gleichmäßig gebräuntes Steak zu bekommen, muss man es daher wesentlich länger bei hohen Temperaturen in der direkten Zone grillen. Das Ergebnis beim Anschneiden: ein trockener und grauer Rand.

CA. 15–40 MINUTEN VOR DEM GRILLEN

Die ausgetretene Flüssigkeit hat das auf der Oberfläche liegende Salz gelöst und die Lösung zersetzt die Zellstruktur der Steakoberfläche.

Sie wird für die Salzlösung zwar aufnahmefähiger, allerdings hat der Flüssigkeitsaustritt auch hier wieder die beschriebenen Folgen für die notwendige Wärmeenergie, die für die Kruste und die Maillard-Reaktion notwendig ist.



MEHR ALS 40 MINUTEN VOR DEM GRILLEN

Die Lösung aus Salz und ausgetretener Flüssigkeit ist zu einem großen Teil wieder vom Fleisch aufgenommen worden, der Rest verdunstet, der Geschmack intensiviert sich.

Diese Geschmackskonzentration lässt sich noch auf die Spitze treiben, indem man das Fleisch gesalzen in der Kühlung über mehrere Stunden oder über Nacht liegen lässt. Voraussetzung ist dafür allerdings ausreichender Platz im Kühlschrank.

AROMENSPIEL

Auch wenn für die meisten der pure Steakgeschmack, der durch Salz noch intensiviert wird, kaum zu toppen ist: Feine Kräuteraromen, scharfe Pfeffer- oder würzige Knoblauchnoten können Steaks einen spannenden Akzent verleihen.

Dafür muss man sie auch nicht über Nacht in ölige Marinaden einlegen. Einfach in einem Saucientopf etwas Butter zusammen mit den Gewürzen erhitzen, damit sich die Aromen entfalten können, und zum Schluss über das Steak geben.