

**WEBER'S TASTE
DIE
EXKLUSIVE
STEAK-
VERKOSTUNG**



DAS PERFEKTE STEAK ...



... UND DEIN WEG DAHIN.

Der Geruch von gebratenem Fleisch, eine krosse Kruste beim Anschneiden und ein saftiges Steak mit angenehmem Biss und einem deftigen, vollen Geschmack. Schon bei der Vorstellung daran läuft dir das Wasser im Mund zusammen. Und mit dem richtigen Hintergrundwissen schaffst du auch als Anfänger am Grill, was du vielleicht nur langjährigen Profis zutrauen würdest. Dieser Kurs bietet dir eine Orientierung im Dschungel der zahlreichen Profitipps, die du nicht nur vorgebetet bekommst, sondern mit deinen Grillkollegen selbst ausprobieren kannst. Dabei wird dir Fachwissen zu den Grundpfeilern vermittelt, die die Grundvoraussetzung für ein perfektes Steak sind: Qualität, Reifung, Cut, Kerntemperatur, Grillmethode und das Würzen zum richtigen Zeitpunkt.

Lange ist man für ein ordentliches Steak in Deutschland eher ins Spezialitätenrestaurant gegangen. So wie man ins japanische oder indische Restaurant ging, um sich von den Texturen und Aromen überraschen zu lassen, ging man für das ultimative Steakerlebnis ins Steakhaus und ließ sich die überdimensionierten Stücke mit viel Kräuterbutter schmecken. Grillen war ohnehin eher bei Vereinsfeiern und auf Dorffesten ein Thema, bei denen dann marinierte Schweinenacken und Würste auf dem Grill landeten.

Erst mit ansteigender Begeisterung für die Möglichkeiten der Outdoorküche und mit der aus den USA herüberschwappenden BBQ-Begeisterung häuften sich auch hier die Fragen an der Fleischtheke nach anderen Steaks, die nicht aus dem Rinderrücken zugeschnitten wurden. Flank Steak, Hanging Tender, Skirt Steak – mittlerweile muss man dafür nicht mehr weite Wege in Kauf nehmen. Das gestiegene Interesse an vermeintlichen B- und C-Cuts beim Rind führte auch dazu, vergleichbare Zuschnitte für Schweinesteaks zu suchen. Fündig wurde man in Spanien, wo man Steaks mit Bezeichnungen wie Secreto, Presa und Pluma zum Kurzbraten in der Auslage finden konnte. Dabei hatten die für Spanien typische Schweinerasse des Ibericos oder Kreuzungszuchten mit dem Iberico-Schwein wie das Duroc natürlich keine andere Muskulatur entwickelt. Das Pendant vom deutschen Magerschwein war als Steak schlichtweg nicht zu genießen, deswegen lohnte auch der aufwendigere Zuschnitt nicht. Erst Veränderungen in der Schweinezucht, die Wiederentdeckung alter Hausrassen und das Einkreuzen von Rassen mit ausgeprägtem Fettanteil lieferten auch hierzulande vielversprechende Ergebnisse. Beim perfekten Steak stellt sich also nicht mehr die Frage nach Rind oder Schwein, sondern nach Qualität und Zubereitung.

IM AUGE DES BETRACHTERS



Der Weg zum perfekten Steak beginnt für alle angehenden Grillmeister an der Fleischtheke. Herkunft und Haltung geben zwar einen Hinweis auf erwartbare Qualität und Geschmack. Tatsächlich erkennbar sind allerdings nur Farbe, Marmorierung, Preis und Zuschnitt, wie bei diesen beiden Steaks (oben: Schweinenacken; unten: Rib Eye). Eine gleichmäßige Farbe und Marmorierung sowie eine angemessene Dicke sind Grundvoraussetzung für den ultimativen Steakgenuss.

FARBE

Die Farbe von rohen Steaks wird über den Anteil an Myoglobin im Muskel bestimmt. Der Anteil des Proteins ist von der Genetik, vom Alter, der Größe des Tieres und dessen Muskelaufbau abhängig. Je älter und je größer ein Tier ist, desto mehr Myoglobin wird für den Sauerstofftransport in die Muskulatur gebraucht. Das erklärt die hellere Farbe von Schweinefleisch gegenüber Rindfleisch.

Muskeln, die grundsätzlich viel Arbeit verrichten müssen, beanspruchen mehr Sauerstoff als Muskeln, die die meiste Zeit eher inaktiv sind. Aus diesem Grund besitzt ein Steak aus dem Schweinenacken eine dunklere Fleischfarbe als ein Steak aus dem eher inaktiven Lendenmuskel.

PREIS

Das wohl schwierigste Kriterium zur Qualitätsbeurteilung ist der Preis. Dieser hat zumeist mit Vermarktung und mit der Nachfrage zu tun und lässt nicht immer Rückschlüsse auf die Qualität zu.

Grundsätzlich gilt aber auch hier: Steaks von älteren Tieren und langsamer wachsenden Rassen, in die also mehr Zeit, Futter, Pflege etc. investiert wurde, findet man nicht für kleines Geld abgepackt unter Folie im SB-Bereich der Supermarktheke.

MARMORIERUNG

Als Marmorierung wird die Einlagerung von Fett innerhalb des Skelettmuskels bezeichnet. Genau wie die Farbe wird auch der intramuskuläre Fettgehalt (IMF) durch Faktoren wie Genetik, Alter und Geschlecht des Tieres und den Muskelaufbau bestimmt.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass weibliche sowie ältere Tiere und langsamer wachsende, kleinere Rassen einen höheren Gehalt an intramuskulärem Fett haben. Das Fett wirkt nicht nur als Geschmacksträger, sondern lockert auch die Fleischstruktur, sodass Steaks mit starker Marmorierung saftiger und aromatischer schmecken und eine zartere Textur haben.



ZUSCHNITT

Ob ein Steak mit oder ohne Knochen auf dem Grill landet, beeinflusst erst mal nur die Grilldauer. Knochen sind schlechte Wärmeleiter, deshalb braucht ein Steak mit Knochen grundsätzlich etwas länger, bis es die angepeilte Kerntemperatur erreicht. Ob Steaks mit Knochen beim Grillen auch Auswirkungen auf das Aroma haben, darüber lässt sich streiten.

Viel entscheidender für die Garzeit ist die Dicke des Steaks. Nicht nur gart das Fleisch ab einer gewissen Dicke (ca. 2–3 cm) langsamer und gleichmäßiger, auch die Saftigkeit und das Fleischaroma kommen besser zur Geltung.

FETTER GESCHMACK

Für hochwertiges Schweinefleisch gibt es keinen definierten Standard. Vielmehr ist es eine Kombination aus subjektiven und objektiven Kriterien, die das Angebot in Deutschland bestimmen. Lange galt fettreiches, stark marmoriertes Schweinefleisch als ungesund und die Nachfrage nach mageren und möglichst günstigen Stücken führte zu blassen Schweinesteaks, die auf dem Grill stark schrumpften. Zurück blieb trockenes, faseriges und geschmacksarmes Fleisch, das unter diversen Grillsaucen begraben werden musste. Da wundert es nicht, dass insbesondere Steaks von Schweinen aus größeren Zuchtanlagen in Deutschland oft eher die Nottlösung zum teureren Rindersteak waren. Seitdem Geschmack und Tierwohl und nicht mehr möglichst fettarmes Fleisch zu einem geringen Preis an Bedeutung gewinnen, hat sich hier viel verändert.

KONVENTIONELL

Fleisch von schnell wachsenden Schweinen mit ausgeprägter Muskulatur und möglichst wenig Fett dominiert immer noch das Angebot. Oft lässt sich ein nicht sehr ausgeprägter Geschmack durch Marinaden und Saucen verbessern, doch die Saftigkeit bleibt meist auf der Strecke. Beim Einkauf sollte man auch hier auf eine gleichmäßige Marmorierung und eine eher dunklere Farbe achten.

LIVAR

Bei der Zucht mit Rassen wie Duroc, Iberico, Livar oder alten deutschen Hausrassen wie Bunte Bentheimer standen andere Aspekte im Vordergrund als ein möglichst schnelles Wachstum und ein möglichst geringer Fettanteil. In der Fleischtheke erkennt man Steaks dieser Rassen an der etwas dunkleren roten Farbe, der dickeren Fettauflage und der stärker ausgeprägten Marmorierung.

AUSGEREIFT

Die Fleischreifung ist genau genommen eine beschönigende Formulierung für einen gezielt gesteuerten Verwesungsprozess. Direkt nach der Schlachtung setzen Abbauprozesse ein, die Zellstrukturen auflösen. Energiereserven, die in Form des Speicherkohlenhydrats Glykogen in der Muskulatur eingelagert sind, werden schrittweise zu Laktat (dem Salz der Milchsäure) abgebaut. Die zunehmende Laktatkonzentration führt zu einer „Übersäuerung“ und lässt den pH-Wert abfallen. Gleichzeitig wirkt sich das saure Milieu auch auf die Fleischstruktur aus, da Strukturproteine, die die Festigkeit des Fleisches bestimmen, durch körpereigene Enzyme und unter Mitwirkung von Mikroben zersetzt werden. Das Fleisch wird lockerer. Durch den Proteinabbau in kurzkettige Aminosäuren entstehen neue aromatische Verbindungen, die den Geschmack des Fleisches prägen.

Bei Kühlraumtemperaturen (bis +7 Grad Celsius) dauert die Fleischreifung bei Schweinen über 60 Stunden, bei Kälbern etwa 7 Tage und bei Rindern mindestens 14 Tage.

ÜBERBLICK REIFEMETHODEN

NASSREIFUNG

METHODE	Reifung von portionierten Teilstücken in Vakuumbeuteln. Abbauprozesse laufen ohne Beteiligung von Sauerstoff (anaerob) ab. Umwandlung der Laktose zu Milchsäure.
FARBE	Die Verbindung von Myoglobin und Sauerstoff bestimmt die Steakfarbe. Je fester das Steak im Beutel vakuumiert wird, desto mehr Sauerstoff wird aus dem Fleisch herausgedrückt. Nass gereifte Steaks haben eine eher dunkle, rot-violette Farbe (großer Anteil an Wasser ist mit Myoglobin verbunden).
DOMINANTE AROMEN	Säuerlicher Geruch und Geschmack. Bei Kontakt mit Sauerstoff auch metallische Noten.
BESCHAFFENHEIT	Bei einer guten Ausgangsqualität verliert das Fleisch während der Reifung im Beutel kaum an Gewicht, da keine Flüssigkeit verdunsten kann. Die sich ansammelnde Milchsäure lässt das Kollagen aufquellen, anstatt es nur abzubauen. Beim Erhitzen schrumpft das Fleisch daher auch weniger zusammen.

TROCKENREIFUNG

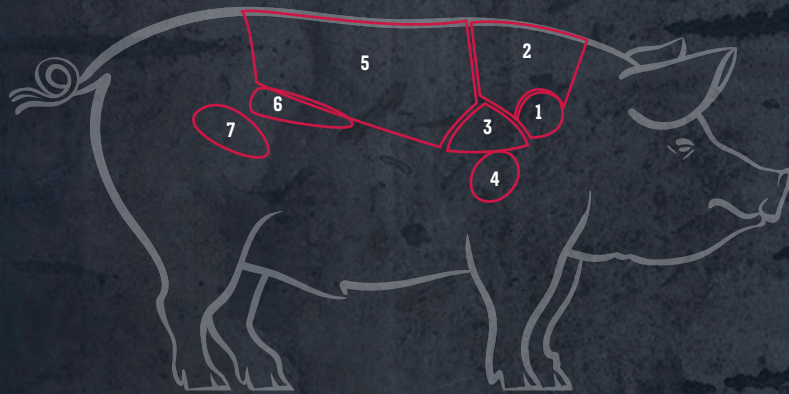
METHODE	Reifung von größeren Partien, oftmals in speziellen Reifekammern mit salzhaltiger Luft. Nachdem die enzymgesteuerte fleischeigene Reifung zum Erliegen kommt, dominieren die Abbauprozesse im sauerstoffhaltigen Milieu unter Beteiligung von Schimmelpilzkulturen, die auch bei der Käse-reifung auftreten. Um zu starke Trocknungsverluste zu vermeiden, werden größere Zuschnitte am Knochen trocken gereift. Neben dem Klima in der Reifekammer schützen die Knochen und das Einreiben mit Rindertalg vor zu starken Trocknungsverlusten. Die typische Reifedauer für Dry-Aged-Steaks liegt zwischen vier und sechs Wochen, in diesem Bereich halten sich die Zunahme an Aroma und die Gewichtsverluste durch die Trocknung im Rahmen.
FARBE	Die Oberfläche trocknet während der Reifung aus, das oxidierte Myoglobin bindet keinen Sauerstoff mehr. Die Fleischfarbe wechselt in ein dunkles Braun.
DOMINANTE AROMEN	Würziger Geschmack durch die bei der Denaturierung entstehenden kurzkettigen Aminosäuren. Reife, animalische Noten durch Stoffwechselprodukte der Schimmelpilzkulturen, die mit der Dauer der Reifung zunehmen.
BESCHAFFENHEIT	Dry-Aged-Steaks sind eher fester im Biss und weniger „schwammig“ als nass gereifte.

EXPERTENWISSEN

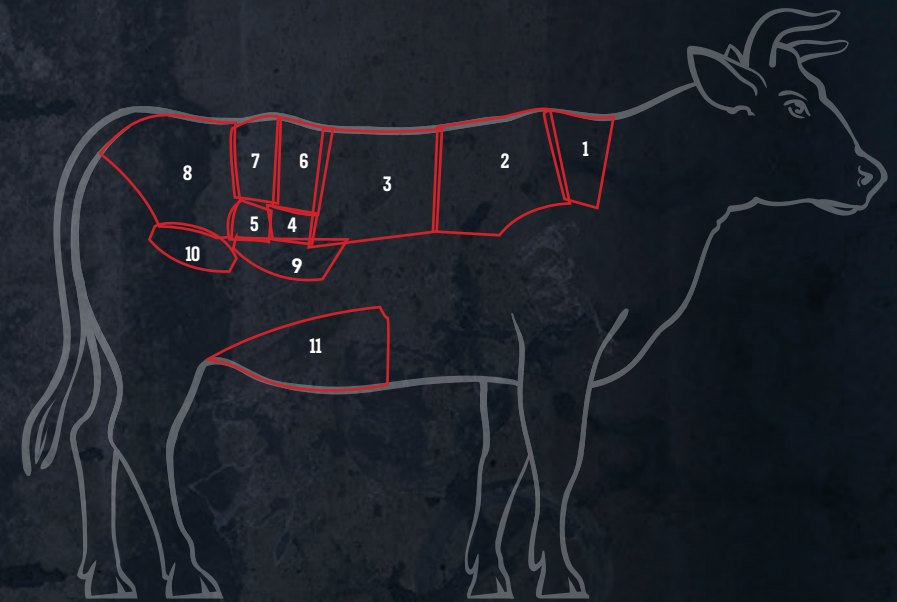
Um die Aromenbildung während der Reifung noch weiter zu beeinflussen, werden immer wieder innovative Methoden ausgearbeitet, die sich auf das Reifemilieu auswirken. Dazu zählen z. B. die gezielte Aufbringung von speziellen Schimmelpilzkulturen auf die Fleischoberfläche, das Besprühen mit Salzsole und der Zusatz von Räucheraromen durch das Kalträuchern von Teilstücken.

DER PASSENDE SCHNITT

Die richtige Kerntemperatur bleibt zu guter Letzt eine Frage des persönlichen Geschmacks und hat viel mit den eigenen Gewohnheiten zu tun. Der Gargrad beeinflusst den beim Kauen wahrgenommenen Biss und die Saftigkeit des Steaks. Für die meisten Steackenner werden folgende Kerntemperaturen das beste Endergebnis liefern:



STEAKS AN DER METZGERTHEKE		EMPFEHLUNG KERNTEMPORATUR
1	Nackenkern (ES = Presa)	67 °C
2	Nackensteak	63 °C
3	Feder (ES = Pluma)	67 °C
4	geheimes Filet (ES = Secreto)	67 °C
5	Kotelett	63 °C
6	Filet (Lende)	63 °C
7	Kachelfleisch (US = Spider Steak)	67 °C



STEAKS AN DER METZGERTHEKE		EMPFEHLUNG KERNTEMPORATUR
1	Nackensteak (US = Chuck Eye Steak)	58 °C
2	Entrecôte (US = Rib Eye); mit Knochen auch Rinderkotelett, Tomahawk oder Côte de Bœuf	56 °C
3	Rumpsteak	56 °C
4	Filet (auch Tenderloin)	54 °C
5	Châteaubriand (auch Doppellendenstück)	54 °C
6	T-Bone-Steak	56 °C
7	Porterhouse-Steak	56 °C
8	Hüftsteak (US = Top Sirloin Steak)	58 °C
9	Nierenzapfen (US = Hanging Tender)	58 °C
10	Fledermaussteak (US = Spider Steak)	58 °C
11	Dünnung (US = Flank Steak)	58 °C

TEMPERATURGEFÄLLE

RIB EYE

RARE:
45 °C

MEDIUM RARE:
52 °C

MEDIUM:
56 °C

MEDIUM WELL:
62 °C

WELL DONE:
70 °C



SCHLÜSSELTEMPERATUREN

Ein allgemeingültiges Regelwerk für Kerntemperaturen gibt es nicht, sie variieren je nach persönlichen Vorlieben, Cut und Tier. Während Rindersteaks im Allgemeinen mit niedrigeren Kerntemperaturen serviert werden, liegen sie bei Schweinesteaks tendenziell etwas höher. Lange war es selbst bei kurz gebratenem Schweinefleisch üblich, eine Kerntemperatur von 70 °C nicht zu unterschreiten, um mögliche Krankheitserreger abzutöten. Da Schweinefleisch jedoch strengen Kontrollen unterliegt, besteht die Gefahr bei im Handel erhältlichem Fleisch nicht und man kann auch sein Schweinesteak getrost rosa braten.

Die Kerntemperaturen können je nach Cut variieren, magere Stücke schmecken bei höheren Temperaturen schnell trocken. Je stärker die Marmorierung des Steaks, desto höhere Temperaturen verträgt es.

TEMPERATUR	WIRKUNG
50 °C	Das hitzesensible Myosin denaturiert und ändert seine Form (Koagulation). Die Gerinnung des Proteins führt zu einer veränderten Lichtbrechung, die Steakfarbe ändert sich von Rot zu Pink.
60 °C	Das rote Myoglobin denaturiert, die Farbe wechselt von Pink zu Braun-Grau. Das Kollagen in den Zellen wandelt sich zu Gelatine und tritt aus, das Steak wird trockener.
70 °C	Nun löst sich auch das Kollagen im Bindegewebe zu Gelatine. Steaks sollten jetzt nicht mehr auf dem Grill liegen.

PRESA

67 °C

63 °C

