Wie Grille ich das Perfekte Steak

Moin Moin zusammen,

ich werde immer wieder gefragt, Olbi wie grille ich das Perfekte Steak? Mit diesen Tipps möchte ich zeigen, wie einfach man ein Steak Grillen kann. Wie euch auch das Perfekte Steak gelingt. Wo ihr drauf achten solltet und mit den Mythen, Sagen und Legenden aufräumen.

Welches Fleisch soll ich Kaufen?

Gutes Fleisch und ein gutes Steak kosten sehr viel mehr als diese billige Discounterware. Wer sich auf das Gute besinnt wird am Ende immer ein ehrliches, gutes und besonderes Produkt erhalten. Kaufst du Billig, Kaufst du Doppelt

Das Fleisch richtig temperieren:

Durch scharfes angrillen wird ein Steak logischerweise außen schnell gar, während es innen noch roh bleibt. Damit dürfte auch klar sein, dass Fleisch direkt aus dem Kühlschrank nicht sofort auf den Grill gehört. Das Fleisch wäre außen schwarz, bevor das Innere auch nur Zimmertemperatur erreicht hat. Gebt eurem Steak die Zeit das es Zimmertemperatur bekommt. Es sollte mindestens 30 Minuten ruhen bei Zimmertemperatur bevor ihr es auf den Grill legt.

Das Steak vor dem Grillen salzen!? Ja oder Nein!

Hier scheiden sich die Geister und so wird es auch bleiben. Was denn nun!? Vor dem Grillen salzen? Ich sage da ganz klar Ja. Erstmal das Hauptargument dagegen: Ist eigentlich nur, das Salz dem Fleisch Wasser entzieht. Das stimmt zwar, was aber nur bedingt ein Nachteil ist. Vorausgesetzt ist, das ihr das Steak nicht Stunden vorher Salzt und komplett im Fleischsaft wegläuft. Also erst kurz vorm Grillen salzen. So 10-15 Minuten vorher sollten noch OK sein. Es hängt aber auch von der Qualität des Steaks ab. Am besten immer ein Auge darauf haben. Das Steak sollte nicht schwimmen müssen bevor es auf den Grill darf. Denn das Salzen vor dem Grillen bringt wunderbare Röstaromen.

Das Steak scharf angrillen weil die Hitze die Poren schließt?

Das ist der größte Blödsinn überhaupt! Ihr braucht nur einmal in die Sauna zu gehen, um herauszufinden, dass bei dieser Legende etwas nicht stimmen kann. Richtig ist vielmehr das bei Hitze die Säfte kräftig fließen. Was zufolge hat, das die austretenden Flüssigkeiten mitsamt Proteinen, Eiweiß usw. sich in leckere Geschmacksstoffe und Aromen entwickeln und eine typische Grill-Kruste entsteht. Der Profi spricht hier von Röstaromen! Also: scharfes angrillen bringt besseren Geschmack und verschließt nicht die Poren.

Die Dicke Dinger schonen?

Das Motto Scharf angrillen bringt Geschmack gilt für alle Steaks auch diese

für 1,5kg Dry-Aged T-Bone Dinger. Ganz Böses Zeugs Dort heißt es aber aufgepasst: Ähnlich wie bei sehr kaltem Fleisch kann auch bei Stücken die dicker als 3,5 cm sind das Äußere schon schwarz sein, bevor das Innere Zimmertemperatur hat. Deshalb: Sobald das Stück auf beiden Seiten angegrillt ist, nehmt es aus der größten Hitze heraus und schiebt es an den Rand in den indirekten Bereich zum Fertiggaren. Kleinere Grills bieten dafür vielleicht zu wenig Raum, dann solltet ihr es vielleicht in den Backofen legen bei 90°c

Das Steak Rechtzeitig runter nehmen!

Wie schon erwähnt verliert ein Steak beim Grillen immer Flüssigkeit, durch die Hitze aber auch durchs Salzen. Damit das leckere Stück also nicht zur zähen Schuhsohle wird, muss es rechtzeitig vom Grill bevor alles für die Tonne ist.

Wie stelle ich den Gargrad fest?

Den Gargrad kann man durch leichtes Drücken mit der Grillzange testen. Mit etwas Erfahrung weiß man, wie fest sich die jeweilige Fleischsorte in verschiedenen Garstadien anfühlt. Bessere Ergebnisse liefert aber ein Fleischthermometer und dazu eine Gargradtabelle. Man kann den Gargrad auch mit dem Fingertest oder Nasenspitzentest ermitteln. Dazu drückt man mit dem Zeigefinger auf die Oberlippe und danach mittig auf das Steak. Wenn sich das Fleisch so anfühlt wie die Oberlippe, ist es noch lange nicht gar. Fühlt sich das Steak an wie die Nasenspitze ist es medium, fühlt es sich hingegen an wie die Stirn, ist es well done oder sogar schon übergart. Für Neulinge ist es oft schwierig den genauen Medium-Zeitpunkt zu erwischen. Deshalb lieber zu früh als zu spät vom Grill nehmen, denn man kann es ja immer nochmal drauflegen, wenn es noch nicht gar ist. Wenn es zu spät ist – ist es einfach nur zu spät und der Hund freut sich über ein Leckeres Steak.

Gargradtabelle

Blue rare
Blue rare wird zwar selten verwendet, aber ich will euch die Garstufe nicht vorenthalten.
Sie ist auch unter „Very rare“ oder „Black and Blue“ bekannt.
Die Kerntemperatur liegt bei etwa 38°C

Rare
Rare bedeutet blutig und dementsprechend muss es beim Aufschneiden aussehen.
Es wird nur leicht erwärmt.
Der Fleischsaft ist beim Anschneiden dunkelrot.
Die Kerntemperatur liegt bei etwa 50°C

Medium rare
Viele Griller und Steakfans verwenden bevorzugt diese Garstufe.
Beim Anschneiden ist der Fleischsaft dunkelrot.
Die Kerntemperatur liegt bei etwa 53°C

Medium
Das Medium-Steak muss schön mittelbraun gegrillt sein.

Innen ist lediglich die Mittelschicht rosa gefärbt.
Der Fleischsaft ist rosig.
Die Kerntemperatur liegt bei etwa 57°C

Medium Plus
Der Mittelteil des Steaks ist hellrosa und eine schöne knusprige Kruste ist selbstverständlich.
Ein leicht rosiger Fleischsaft ist ideal.
Die Kerntemperatur liegt bei etwa 62°C

Well Done
Das Steak durch gegrillt und von außen rundum braun-schwarz sowie knusprig.
Innen ist nichts mehr rosa, sondern durchgehend braun.
Der Fleischsaft sollte hellgelb sein.
Die Kerntemperatur liegt bei etwa 74°C

Wie Grillt nun Olbi sein Steak?

Das Fleisch bringe ich erst auf Zimmertemperatur und salze mein Steak etwa 20 Minuten vor dem Grillen. Das Steak lege ich Direkt über die Glut. Jede Seite des Steak Grille ich etwa 2 Minuten. Dann ziehe ich mein Steak in den Indirekten Bereich um es ruhen und Garen zulassen. Jetzt kommt bei mir schon der Pfeffer drauf. Ich finde es Aromatischer wenn sich der Pfeffer mit dem Steak vereinen kann. Es sollte aber schon ein Guter Pfeffer sein! Frisch aus der Mühle und nichts vom Discounter. Nach dem Erreichen meiner Kerntemperatur von 54°C was ich mit einem Fleischthermometer ermittle, nehme ich dann mein Steak vom Grill und lasse es noch kurz unter einer Alufolie ruhen so gute 2-3 Minuten reichen dort aus.

Dann sollte es so aussehen

Ich hoffe das ich euch ein paar wertvolle Tipps geben konnte und wünsche euch bei eurem Perfekten Steak Guten Appetit.