

Entrecôte

Ist dein Steak angebraten nimmst du es zunächst aus der Pfanne und würzt es dann. Dies ist wichtig, weil vorheriges Würzen dazu führt, dass Salz dem Steak Feuchtigkeit entzieht und Pfeffer in der Pfanne schlicht verbrennt. Nach dem Würzen kann das Steak in den Ofen.

Auf dem Grill

Au dem heissen Grill auf beiden Seiten scharf anbraten.

Anschliessend das Entrecôte in einer Zone mit weniger Hitze weiter grillen.

In der Pfanne

In einer heissen Pfanne mit Fett oder Öl auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten scharf anbraten.

In Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C weiter garen.

	Kerntemperatur	Rumsteak, Hüftsteak, Entrecote (2,5 cm)	Flank Steak (3cm)	Porterhouse Steak (6cm)
rare	45-52 °C	5 Minuten	15 Minuten	30 Minuten
medium	53-59°C	7 Minuten	24 Minuten	40 Minuten
well done	60-63°C	12 Minuten	35 Minuten	60 Minuten

Vor dem Servieren noch einige Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmässig verteilen kann.

Haben Sie kein Bratenthermometer und wollen den Gargrad prüfen, hilft auch die ungenauere Fingerdruckprobe weiter. Fühlt sich das Steak in etwa so weich an wie beim Druck des Zeigefingers auf den Handballen, ist es rare. Halten Sie den Mittelfinger an den Daumen und drücken dann auf den Ballen, ist es medium. Und die Druckprobe mit aneinandergelagtem Daumen und kleinem Finger lässt auf den Gargrad "well done" schließen.