

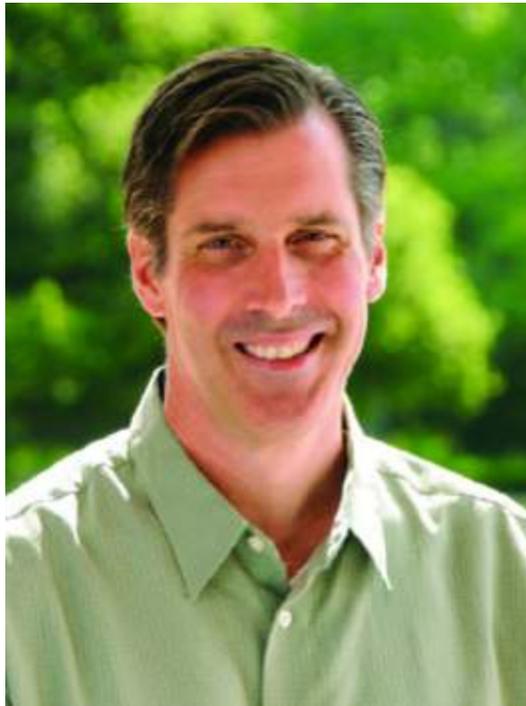
JAMIE PURVIANCE



WEBER'S STEAK

DIE BESTEN GRILLREZEPTE

G|U



VORWORT

Anthropologen meinen, dass vor Hunderttausenden von Jahren die menschliche Zivilisation begann, als unsere Vorfahren zum ersten Mal Fleisch am Feuer brieten. Davor zogen sie als Nomaden umher und verzehrten ihre Nahrung roh. Erst als die Menschen sich schließlich Abend für Abend um eine Feuerstelle versammelten, entwickelten sich die Merkmale menschlicher Zivilisation: Kunst, Sprache, Landwirtschaft und dauerhafte Gemeinschaft.

Ich weiß nicht, wie zivilisiert es damals wirklich zugeht. Ich kann mir nur vorstellen, wie zäh und wild das Fleisch war, im Vergleich zu den saftigen Rindersteaks, die es heute zu kaufen gibt. Was die Qualität des Fleisches betrifft, kann man also eindeutig von Fortschritt sprechen, und unter den richtigen Bedingungen ist es geradezu erstaunlich einfach, großartige Steaks am Grill zuzubereiten.

Dieses Buch möchte diese Bedingungen weiter verbessern. Mit anderen Worten: Es bietet Ihnen modernstes Grillwissen und jede Menge frischer Ideen für die unterschiedlichsten Steakschnitte.

Ich kenne viele Grillfans, denen es in erster Linie um den unverfälschten Geschmack ihres Fleisches geht. Sie möchten ihren Teller nicht mit zu vielen anderen Zutaten und Aromen überfrachten. Vielleicht ein paar Gewürze oder Kräuter, das ist alles. Für die Puristen unter Ihnen habe ich einige sehr schnörkellose Rezepte aufgenommen, wie beispielsweise das Sirloin-Steak nach Art von Santa Fe ([>](#)) oder das Porterhouse-Steak mit Kräuter-Vinaigrette ([>](#)). Einfache, klare Rezepte mit köstlichem Ergebnis. Grillfreunde, die ihre Steaks gerne etwas aufpeppen und auch unerwarteten Geschmackskombinationen gegenüber offen sind, kommen etwa mit den Rib-Eye-Steaks mit Chilibutter ([>](#)) oder den Steaks New York mit Fenchelkruste ([>](#)) auf ihre Kosten. Noch interessanter kann es werden, wenn Marinaden, Glasuren und Saucen mit ins Spiel kommen, darunter Klassiker wie das Porterhouse-Steak mit Sauce béarnaise ([>](#)) oder die Rib-Eye-Steaks mit Rotweinsauce ([>](#)). Selbst sie lassen sich einfach zu Hause zubereiten, mit Zutaten, die man in fast jedem gut sortierten Supermarkt bekommt. Für diese Klassiker wie auch für die meisten anderen Rezepte in diesem Buch beträgt die Zubereitungszeit kaum 30 Minuten. Und wenn Sie dazu dann noch ein oder zwei Beilagen servieren, erfüllen Sie den Traum jedes Steak-Liebhabers.

Bei einigen Rezepten habe ich meiner Fantasie und Kreativität freien Lauf gelassen und neue Ideen umgesetzt, die Sie hoffentlich inspirieren werden, nicht alltägliche Geschmacksnoten und ungewohnte Zubereitungsarten auszuprobieren. Nehmen Sie etwa das Falsche Filet in Miso-

Marinade mit Shiitake-Pilzen ([>](#)), das Filet Mignon mit Krebsfleisch-Guacamole ([>](#)) oder auch das italienische Flank-Steak mit Rucola und Parmesan ([>](#)).

Die Rezepte in diesem Buch erfordern weder außergewöhnlichen Küchenkenntnisse noch komplizierte Tricks. Sie sind klar und einfach, für Abende, an denen Ihnen der Sinn nach einem guten Steak steht. Laden Sie ein paar Freunde ein, mixen Sie ein paar Drinks und gehen Sie nach draußen. Wenn das Aroma von Holzkohle und gebratenem Fleisch in der Luft liegt, ist die Freude perfekt. Nach mehreren hunderttausend Jahren hat sich die Wirkung von Fleisch und Feuer in unsere Gene eingeschrieben, und die schönste Art, den Tag ausklingen zu lassen, ist, wenn Menschen sich um eine Feuerstelle versammeln und gemeinsam Fleisch braten.

Janie Purviance

Grundlagen des Grillens

WORAUF MAN BEI STEAKS ACHTEN SOLLTE

Nur der Geschmack zählt.



MARMORIERUNG

Steakfleisch sollte von einer üppigen, aber feinen milchig-weißen Marmorierung, dem intramuskulären Fett, durchzogen sein. Vermeiden Sie Fleisch mit nur minimaler oder bräunlich-gelblicher Fetteinlagerung (ein Zeichen für älteres, zähes Fleisch). Ebenso Stücke mit großen Fetteinschließungen. Das feine intramuskuläre Fett schmilzt beim Grillen und macht das Steak saftig und aromatisch. Große Fettklumpen hingegen schmecken nicht und führen darüber hinaus auch zu Flammenbildung.

FARBE

Das Fleisch sollte eine helle Rosa- oder Rotfärbung aufweisen. Ist es dunkelrot oder bräunlich, stammt es möglicherweise von einem Milchrind. Das Fleisch hat wenig Geschmack und ist zäh.

FEUCHTIGKEITSGEHALT

Die Fleischoberfläche sollte feucht, aber nicht nass oder klebrig sein. Achten Sie bei verpackten Steaks darauf, dass sie nicht in zu viel Flüssigkeit liegen. Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass das Fleisch tiefgekühlt und wieder aufgetaut wurde.

AMERICAN BEEF

Produzenten in den USA können ihr Fleisch gegen eine Gebühr vom amerikanischen Landwirtschaftsministerium (USDA) klassifizieren lassen. Dabei erfolgt die Bewertung von Rindfleisch ausschließlich nach dem Grad der Marmorierung. Im Unterschied zu EU-weiten Vorschriften, die den gesamten Schlachtkörper nach seiner Fleischigkeit und Fettabdeckung klassifizieren. Nur etwa zwei Prozent des klassifizierten Rindfleischs in den USA erhält die Höchstnote »prime«. Die zweithöchste Bewertung ist »choice«, sie steht für schöne Marmorierung und zartes Fleisch. Steaks mit der Bewertung »select«, sollten Sie meiden, das Fleisch ist wahrscheinlich zu trocken und zäh.

WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Sobald Sie sich für ein bestimmtes Steak entschieden haben, sollten Sie sieben einfache Regeln beherzigen, die zum Gelingen eines perfekt gegrillten Steaks beitragen.

ZIMMERTEMPORATUR ANNEHMEN LASSEN Holen Sie 15–30 Min. vor dem Grillen das Steak aus dem Kühlschrank, und lassen Sie es Zimmertemperatur annehmen. Dadurch entspannen sich die Fleischfasern und das Steak ist nach dem Grillen zart. Zimmerwarme Steaks garen darüber hinaus schneller als kühlfrankkalte, was beim Fleisch zu weniger Verlust von Fleischsaft während des Grillens führt.

DÜNNER FETTRAND Eine dünne Fettschicht am Rand des Steaks stehen zu lassen bringt zusätzlichen Geschmack. Aber nicht übertreiben: ½ Zentimeter reicht aus, mehr Fett fördert lediglich die Flammenbildung.

DÜNNE ÖLSCHICHT Auf den ersten Blick erscheint es vielleicht überflüssig, ein gut marmoriertes Steak zusätzlich mit Öl zu bestreichen. Doch es verhindert, dass das Fleisch am Grillrost haften bleibt. Eine dünne Schicht Olivenöl reicht hierfür aus. Ölen Sie nie den Grillrost ein! Es würde auf den heißen Metallstreben verbrennen und einen unerwünschten, bitteren Geschmack erzeugen.

RICHTIG SALZEN Wenn Sie ein Steak ohne Rezeptanleitung zubereiten, sollten Sie es erst 15–30 Min. vor dem Grillen salzen. Das Salz vermischt sich in dieser Zeit mit dem Fleischsaft und erzeugt während des Grillens eine herrliche Kruste. Salzt man das Steak jedoch zu früh, entziehen die Salzkristalle dem Fleisch möglicherweise zu viel Flüssigkeit. Grobes Meersalz mit seinen größeren Kristallen und seinem reinen Geschmack ist das Salz der Wahl, denn es löst sich nicht so schnell auf.

NICHT AUS DEN AUGEN LASSEN Außer bei sehr dicken Zuschnitten benötigen die meisten Steaks weniger als 10 Min. Grillzeit. Sie sollten also nicht mit anderen Dingen beschäftigt sein, während Ihr Steak auf dem Rost liegt. Üblicherweise legt man das Fleisch zum kräftigen Anbraten über direkte starke Hitze. Stellen Sie vorher sicher, dass die

Glut die richtige Temperatur hat und der Grillrost wirklich sauber ist. Anschließend wird das Steak je nach seiner Dicke über direkter oder indirekter Hitze fertiggegrillt (hier [≥](#) finden Sie die empfohlenen Garzeiten und Grillarten). Während des Grillens sollte der Deckel geschlossen sein, damit keine Hitze verloren geht – was die Garzeit verlängern würde.

KEINE GABEL VERWENDEN Fleischgabeln helfen, große Bratenstücke vom Grill zu heben. Zum Wenden von Steaks oder gar zum Prüfen des Gargrads eignen sie sich nicht. Der Fleischsaft würde durch das Einstechen mit der Gabel austreten und das Steak trocken machen. Nehmen Sie zum Wenden und Umplatzieren der Steaks besser eine gute Grillzange.

RUHEN LASSEN Die fertigen Steaks vom Grill nehmen und unbedingt 3–5 Min. ruhen lassen. In dieser Zeit kann sich der Fleischsaft, der sich während des Garens im Kern angesammelt hat, wieder im gesamten Fleisch verteilen. Das Steak ist danach durch und durch saftig.

STEAK-ZUSCHNITTE

Folgende Zuschnitte eignen sich besonders gut zum Grillen
- zart, saftig und voller Geschmack.



PORTERHOUSE-STEAK

Das klassische Steakhouse-Steak besteht aus Filet und Roastbeef und einem Knochen dazwischen.



FILETSTEAK/FILET MIGNON

Filetsteaks sind an Zartheit kaum zu übertreffen. Eine schöne, aber kostspielige Extravaganz für besondere Gäste.



T-BONE-STEAK

Ein T-Bone-Steak ähnelt dem Porterhouse-Steak, nur der Filetanteil ist etwas geringer, da das Steak aus dem weiter vorne liegenden Teil des Rückens stammt.



RIB-EYE-STEAK AM KNOCHEN

Das sehr zarte und saftige Steak enthält ein Stück vom Rippenknochen, der zusätzlichen Geschmack bringt.



STRIP-STEAK

Das New York Strip-Steak ist ein relativ mageres Steakfleisch, dabei festfleischiger als ein Rib-Eye- oder Filetsteak. Aber sein Geschmack ist großartig.



RIB-EYE-STEAK

Rib-Eye-Steaks werden aus der Hochrippe geschnitten und haben einen deutlichen Fettkern, das Auge. Ihre üppige Marmorierung bürgt für höchsten Steakgenuss.



FLANK-STEAK

Das ovalförmige Steak mit deutlich erkennbaren Fleischfasern wird aus der Dünung (unterer Rippenbereich) geschnitten. Nach dem Grillen quer zur Faser aufschneiden!



ONGLET / STEAK AUS DEM NIERENZAPFEN

Der Nierenzapfen wiegt zwischen 700 und 900 Gramm und hat einen kräftigen Rindfleischgeschmack. Die Sehne in der Mitte muss entfernt werden.



FALSCHES FILET

Das falsche Filet wird aus dem hohen Bug geschnitten. Normalerweise erwartet man aus diesem Teil kein Steak, doch dieser Zuschnitt ist die zarte Ausnahme.



SKIRT-STEAKS

Ähnlich wie beim Flank-Steak ist das Fleisch des Skirt-Steaks grob gemasert. Es entstammt dem Zwerchfell (Saumfleisch) und kann etwas zäh sein. Sein Geschmack jedoch ist hervorragend.



SIRLOIN-STEAK

Mit seiner feinen Maserung eignet sich das Steak aus dem flachen Roastbeef besonders gut, um daraus Würfel für Spieße zu schneiden.



BÜRGERMEISTER-/PASTORENSTÜCK

Eigentlich ein mageres Bratenstück, das aber wie ein dickes Steak gegrillt werden kann. Es darf nur nicht zu lange auf dem Grill bleiben.

DER RICHTIGE UMGANG MIT DEM GRILL



DIREKTE UND INDIREKTE HITZE

Bei direkter Hitze glimmen die Kohlen direkt unter dem Grillgut. Bei indirekter Hitze konzentriert sich die Glut auf einer oder auf beiden Außenseiten des Kohlerosts, das Grillgut liegt über dem Bereich ohne Glut.

Direkte Hitze ist ideal für kleines, zartes Grillgut, das rasch gart, so wie Steaks, Burger, Lammkoteletts, ausgelöste Hähnchenteile, Fischfilets, Meeresfrüchte und klein geschnittenes Gemüse. Die Oberfläche wird scharf angebraten und entwickelt köstliche Aromen, Zuckeranteile karamellisieren, und es bildet sich eine Kruste, während das Grillgut innen saftig bleibt

Indirekte Hitze eignet sich besser für größere, weniger zarte Fleischstücke, die langsam gegart werden müssen, also Braten, ganze Hähnchen oder Rippen. Sie ist zudem eine bewährte Methode, um dickere Steaks, die zunächst über direkter Hitze scharf angebraten wurden, fertig zu grillen, weil mit ihr die Gefahr hochschlagender Flammen verringert

wird. Mit indirekter Hitze kann gleichzeitig auch geräuchert werden.



DEN HOLZKOHLE-GRILL FÜR DIREKTE UND INDIREKTE HITZE VORBEREITEN

Die Briketts oder die Holzkohle lassen sich am besten mit einem Anzündkamin verteilen: Diesen dafür bis zum Rand mit Holzkohle oder Briketts füllen, anzünden und brennen lassen, bis die Stücke an den Rändern glühen bzw. mit einer leichten Ascheschicht überzogen sind. Die glimmenden Stücke so auf dem Kohlerost verteilen, dass er zur Hälfte oder zu zwei Dritteln dicht bedeckt ist (siehe Abb. oben). Den Grillrost einsetzen, den Deckel schließen, alle Lüftungsschieber öffnen und warten, bis im Grill die gewünschte Hitze herrscht. Mit dieser sogenannten Zwei-Zonen-Grut wird am häufigsten gearbeitet, weil es so eine Zone mit direkter und eine Zone mit indirekter Hitze gibt. Die Temperatur einer Zwei-Zonen-Grut kann hoch, mittel oder niedrig sein, je nachdem, wie viel Holzkohle verwendet wird und wie lange sie bereits brennt – denn die Grut verliert ja mit der Zeit an Heizkraft.



DEN GASGRILL FÜR DIREKTE UND INDIREKTE HITZE VORBEREITEN

Die Bedienung eines Gasgrills ist in der Regel unkompliziert, variiert allerdings etwas von Modell zu Modell. Lesen Sie stets die Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Zum Anzünden eines Weber Gasgrills zunächst den Deckel öffnen, sodass sich kein ausströmendes Gas im Grillraum sammelt. Dann das Ventil der Gasflasche oder des Erdgaszugangs öffnen und einige Minuten warten, bis das Gas in die Leitungen strömt. Nun die Brenner auf stärkster Stufe anzünden. Dann den Deckel schließen und den Grill 10-15 Min. vorheizen. Danach alle Brenner auf die gewünschte Hitze einstellen.

Falls Sie Gas riechen, zunächst alle Brenner ausschalten. Dann das Ventil der Gasflasche oder den Regler der Erdgaszufuhr schließen, den Gasschlauch abnehmen und nach einigen Minuten wieder anschließen. Den Grill wie beschrieben abermals starten. Bei erneutem Gasgeruch sollten Sie unbedingt den Weber-Kundendienst kontaktieren.

Durch Ausschalten eines oder mehrerer Brenner kann praktisch sofort von direkter zu indirekter Hitze gewechselt werden. Verfügt ein Gasgrill nur über zwei Brenner, sollten

Sie den hinteren ausschalten. Hat der Grill mehr als zwei Brenner, wird der mittlere ausgeschaltet. Die Brenner, die angeschaltet bleiben, können je nach Bedarf auf hoch, mittel oder niedrig gestellt werden. Liegt das Grillgut über einem nicht eingeschalteten Brenner und ist der Deckel geschlossen, grillen Sie mit indirekter Hitze.

UNVERZICHTBARE GRILLHELFER



GRILLZANGE

Das mit Abstand meistgebrauchte Zubehör. Man sollte drei Grillzangen parat haben: eine für die Handhabung von rohem Fleisch, eine für gegartes Grillgut und eine dritte zum Umplatzieren von Holzkohle.



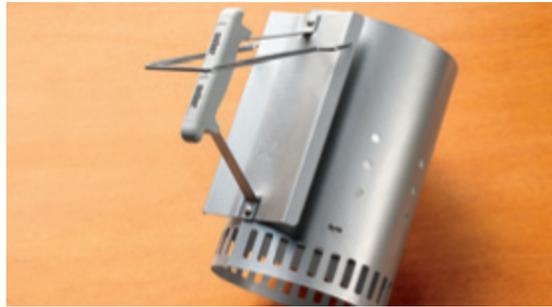
GRILLBÜRSTE

Damit reinigt man den Rost vor dem Grillen und auch währenddessen. Wählen Sie ein stabiles Modell mit langem Stiel und Borsten aus rostfreiem Stahldraht.



GRILLPFANNE

Zum Grillen kleiner Stücke wie Champignons und Kirschtomaten, die sonst leicht durch den Rost rutschen würden, ein überaus praktisches Utensil. Die Pfanne immer kräftig vorheizen.



ANZÜNDKAMIN

Mit ihm bringt man mühelos und schneller als mit jeder Anzündflüssigkeit Holzkohle und Grillbriketts gleichmäßig zum Glühen. Er sollte ein Fassungsvermögen von mindestens 5 Litern haben.



DIGITALES FLEISCHTHERMOMETER

Es gibt im Nu Auskunft über den Garzustand Ihres Steaks: einfach seitlich an der dicksten Stelle des Fleisches einstecken, dabei aber keinen wärmeleitenden Knochen berühren, und die Kerntemperatur ablesen.



BACKBLECH

Als tragbare Arbeitsfläche, auf der man Grillgut ölen und würzen kann, bietet sich ein Backblech ebenso an wie als Zwischenstation für alles, was gerade vom Grillrost geholt wird.



PINSEL

Ein Pinsel ist äußerst nützlich, um Fleisch mit Öl oder auch mit einer Glasur oder Sauce zu bestreichen. Moderne Ausführungen aus Edelstahl mit Silikonborsten sind spülmaschinenfest.



GRILLHANDSCHUHE

Sie schützen Hände und Unterarme, wenn man glühende Kohle umplatziert oder im hinteren Bereich eines glühenden Grills hantiert.



GRILLWENDER

Zum Wenden von Steaks sind sie eine ebenbürtige Alternative zur Grillzange. Besonders zu empfehlen sind langstielige Modelle, deren Hebefläche dank eines Knicks tiefer liegt.



TIMER

Für das Gelingen eines Steaks ist perfektes Timing – neben der richtigen Temperatur – das A und O.



RIB-EYE-STEAKS
MIT SÜSSEM RÖSTKNOBLAUCH