Wie grille ich ein Steak?

Temperatur	Gargrad	Deutsche Bezeichnung
48-51° C	Rare	Englisch
52-55° C	Medium-rare	Englisch-medium
56-59° C	Medium	Medium
60-63° C	Medium-well	Gut medium
>64° C	well-done	Durch

THE NEW WAY TO TASTE
BADEN-BBQ

Baden-BBQ UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG ◆ Heinkelstr. 7 ◆ 68804 Altlußheim
Tel.: 06205 / 979 773 1 ◆ Mobil: 0170 / 937 343 8 ◆ martin@baden-bbq.de ◆ www.baden-bbq.de

Rumpsteak ohne Knochen 3cm

Hat man ein schönes Steak (3 cm dick ist ein gutes Maß) erstanden, kann man sich gut nach folgender Anleitung richten:

1. **niemals kaltes Fleisch auf den Grill legen.**
2. **Grill auf höchstmögliche Temperatur bringen. Steaks ca. 5-10 Min. mit gutem Olivenöl einreiben, aber nicht salzen.**
3. **Fleisch auflegen und 1-1,5 Minuten grillen.**
4. **Um 90° drehen und noch mal 1-1,5 Minuten grillen.**
5. **Mit einer Zange wenden.**
6. **Ebenso 2-3 Minuten auf der anderen Seite grillen.**
7. **10-15 Minuten in einem Behältnis abgedeckt ruhen lassen.**
8. **Mit frischem gutem Pfeffer und einem guten Salz würzen.**

T-bone oder Porterhouse „dry aged" 6-7 cm vorwärts klassisch

Um ein ideales Ergebnis zu erzielen ist es erforderlich, dass sich die Steaks mindestens 1-2 Stunden vor dem Grillen bei Zimmertemperatur abgedeckt **erwärmen** können. Steaks ca. 5-10 Min. mit gutem Olivenöl einreiben, aber **nicht salzen**.

Der Grill wird auf höchster Stufe vorgeheizt, wobei man, falls man mehrere Grillzonen im Grill hat, eine Grillzone komplett auslässt

Nun wird das Steak 1 Min. bei voller Hitze gebrandet und danach um 90 Grad gedreht. Wenden, und von der anderen Seite ebenso 2 Min. branden. Anschließend legen wir das Steak auf die indirekte Grillzone und grillen es je nach Garraumtemperatur ca. 20-40 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 54° C. Nun das gute Stück noch 10 Min. in einem Behältnis abgedeckt ruhen lassen, bevor es genossen wird. Das Fleisch vom Knochen ablösen und in dünnen Tranchen, mit Salzflocken bestreut servieren. Eventuell kann man nun auch noch etwas frischen Pfeffer drüber mahlen.

T-bone oder Porterhouse „dry aged" 6-7 cm rückwärts low & slow

Um ein ideales Ergebnis zu erzielen ist es erforderlich, dass sich die Steaks mindestens 1-2 Stunden vor dem Grillen bei Zimmertemperatur abgedeckt **erwärmen** können.

Der Grill wird auf kleinster Stufe vorgeheizt, wobei man, falls man mehrere Grillzonen im Grill hat, bis auf eine Grillzone komplett alles auslässt. Nun legen wir das Steak auf die indirekte Grillzone und grillen es je nach Garraumtemperatur ca. 20-40 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 54° C. Anschließend wird das Steak 1 Min. bei voller Hitze gebrandet und danach um 90 Grad gedreht. Wenden und von der anderen Seite ebenso 2 Min. branden. Nun das gute Stück noch 10 Min. in einem Behältnis abgedeckt ruhen lassen, bevor es genossen wird. Das Fleisch vom Knochen ablösen und in dünnen Tranchen, mit Salzflocken bestreut servieren. Eventuell kann man nun auch noch etwas frischen Pfeffer drüber mahlen.