

## IN DER PFANNE

Was brauchst du:

- ✓ Schmiedeeiserne oder Gusseiserne Pfanne
- ✓ Hitzebeständiges Öl oder Fett (hoher Rauchpunkt)
- ✓ Ofen (um auf Garstufe zu ziehen, optional)
- ✓ Kerntemperaturmesser
- ✓ Etwas Zeit und achte darauf, dass du das Fleisch zeitig aus der Kühlung holst und abgedeckt auf Zimmertemperatur bringst



Bevor du also anfängst, sollte das gute Stück abgedeckt auf Zimmertemperatur gebracht werden. Das kann schon mal bis zu 2 Stunden gehen. Als Abdeckung eignet sich Küchenpapier. Ungeeignet ist Alufolie, weil die Säure des Fleisches mit der Folie oxidieren kann bzw. wird. Wenn du möchtest, kannst du das Fleisch unter lauwarmem Wasser kurz abspülen und trocken tupfen. Das hilft in der heißen Pfanne direkt die Hitze aufzunehmen, so dass sich die Faserenden schnell schließen. Fließt Saft, wird es zäh. Gerne kannst du das Fleisch leicht mit Öl benetzen und mit Salz einreiben. Das unterstützt die Röstaromen und gibt eine schöne Farbe fürs Branding.

Nachdem du die ölig ausgeriebene Gusspfanne auf höchste Stufe erhitzt hast, du merkst den richtigen Zeitpunkt daran, dass die Pfanne leicht anfängt zu dampfen, legst du das Fleisch auf eine Pfannenhälfte und lässt es liegen. An der Pfanne kleben ist ok, lass es ca. 2-3 min liegen bis sich eine

braune Kruste gebildet hat und sich von allein löst. Dann wenden auf die andere Pfannenhälfte. Warum das eigentlich? Nun, da ein solches Stück Steak in der Regel 4 cm oder mehr dick ist und um die 900-1100 gr wiegt, kühlt die Pfanne auf der einen Seite tatsächlich etwas ab. Mit dem Hälfte auf Hälfte Trick hast du somit immer eine heiße Pfannenseite. Auch kannst du natürlich das Fleisch zu Beginn noch auf die Fettkante stellen um es anzuschmelzen. Sehr lecker.

Nachdem also beide Seiten schön gebrandet sind, ebenso auch die Fettkante, kannst du Hitze deutlich reduzieren und damit das Nachgaren oder Nachziehen auf Kerntemperatur starten\*. Zur Überwachung deiner Kerntemperatur hilft dir der Fühler. Bitte achte darauf, dass du den Fühler wirklich in den Mittelpunkt des Fleisches bringst, denn wenn dieser bspw. am Knochen anliegt, kann das die Temperatur verfälschen. Hast du keinen Fühler zur Hand, hilft dir dein Gefühl (und Erfahrung 🤔): Einfach mit dem Daumen auf das Steak drücken. Ganz weich bedeutet "englisch|rare|bleu", mehr Widerstand "medium rare bis medium", viel Widerstand "well done bis tot".

Wie lange es also nun braucht, um auf Kerntemperatur zu kommen, hängt von der Dicke und deinem Geschmack ab. Nachdem das Braten abgeschlossen ist, lässt du das Fleisch noch etwa 3-5 Minuten abgedeckt nachziehen. Das entspannt die Fasern und reduziert beim Anschnitt zu starkes austreten des Fleischsafts.

Zum Schluss heißt es dann, würzen nach Geschmack und mit einem scharfen Messer schön aufschneiden und Servieren. Auf einem guten Holzbrett versteht sich.

ALTERNATIVE: Das Nachgaren oder auch Vorgaren auf entsprechende Garstufe kann anstelle in der Pfanne, auch im Backofen bei niedriger Temperatur geschehen. Das sind aus meiner Sicht zwischen 70-100°C bei Umluft.

\*Siehe Kapitel VORWÄRTS ODER RÜCKWÄRTS GAREN. Der hier eben beschriebene Ablauf war Vorwärts.