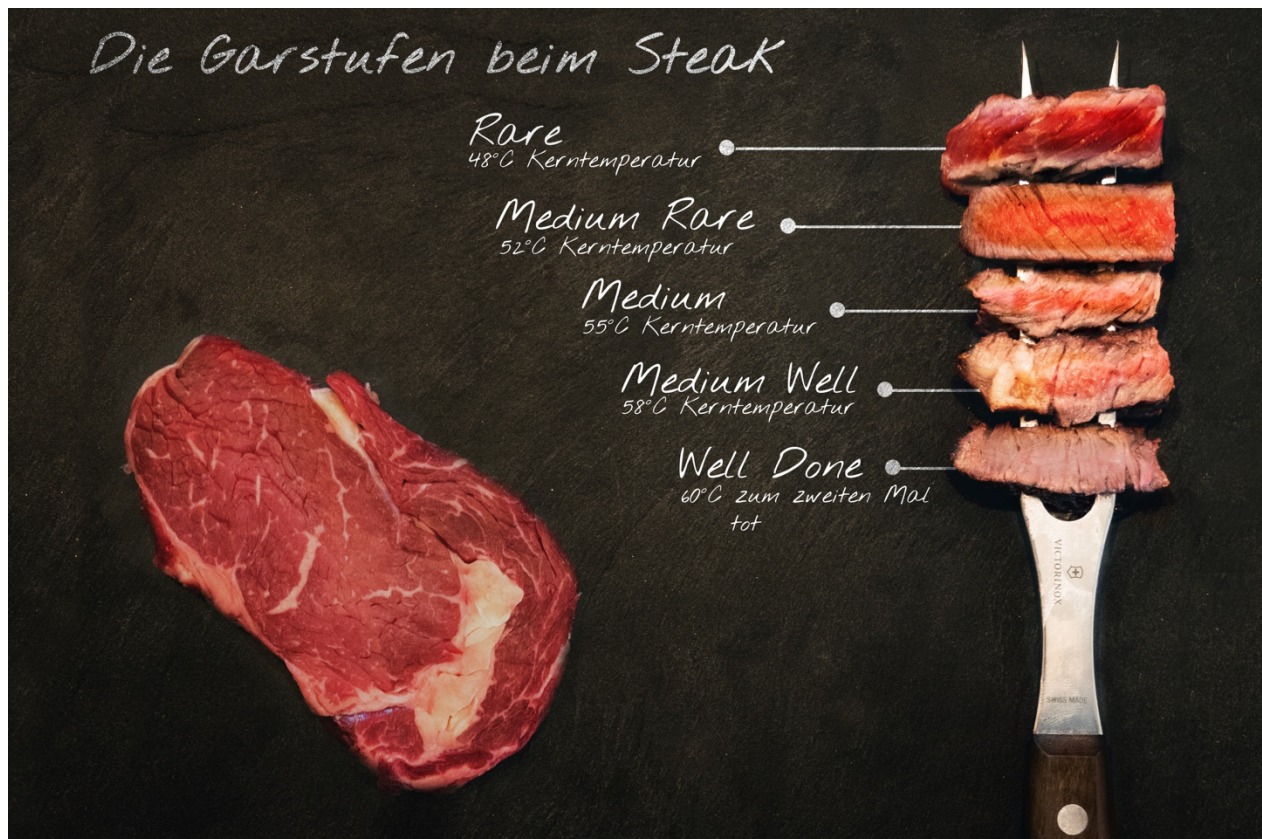


ZUBEREITUNG / ALLGEMEINES

Oft hören wir bei uns an der Session folgenden Satz: „Wie bereite ich das schöne Stück Fleisch denn jetzt genau zu, damit ich nichts falsch mache?“. Ja, das ist schon eine durchaus berechtigte Frage, denn schließlich soll es ja am Ende schmecken. Eines aber gleich vorweg, aus unserer Sicht gibt es kein Richtig oder Falsch. Lediglich vielleicht ein „Hat mir geschmeckt“ oder „Hat mir nicht so gut geschmeckt“.

Die oberste Grundvoraussetzung geht immer von der Qualität des Produktes aus. Ist dieses hochwertig, dann ist das schon einmal die halbe Miete. Der Rest macht die Art und Weise der Zubereitung. Diese kann durchaus vielfältig sein, greift aber immer auf eine Konstante zurück. Den **Gargrad** oder die **Garstufe**. Diesen solltet ihr für euch also schon kennen. Meiner ist für unser Fleisch Medium Rare bis Medium, also gern noch eher etwas „roter“ und liegt für mich so um die 56°C.



Hier mal die geläufigen Garstufen mit grober Temperaturangabe zur Orientierung

Wenn ihr also eure Garstufe kennt, dann seid ihr schon wieder ein ganzes Stück weiter. Hinter der Garstufe verbirgt sich nämlich nichts anderes als die Höhe der Temperatur im Inneren des Fleisches je Gargrad. Auch **Kerntemperatur** genannt. Zur Ermittlung bzw. kontinuierlichen Überprüfung beim

Kochen oder Grillen hilft ein sog. Kerntemperaturmesser. Diesen gibt es bereits für kleines Geld und leistet hervorragende Dienste.

Fehlen dürfen natürlich auch nicht ein paar Worte zum Kochmedium selbst, also **Grill | Pfanne | Beef** etc., und welches Öl oder Schmalz muss ich nehmen, und wie stehts mit den Gewürzen? Wobei sich auch hier wieder sagen lässt...alles reine Geschmackssache. Zu den Kochmedien selbst erzähle ich was in den folgenden Einzelsektionen.

Betrachten wir zunächst also die Öle und Fette. Auch hier ranken sich viele Geschichten und die Auswahl sowie Geschmäcker sind sehr divers. ABER, eins ist aus meiner Sicht sehr wichtig, egal ob ihr **Öl** oder **Fett** bzw. **Schmalz** nutzt, hohe Hitze muss es abkönnen. Und wir reden hier von einem Temperaturbereich von bestenfalls 180 – 230° C in der Pfanne. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass sich sowohl das Eigenfett vom Fleisch selbst wie auch Butterschmalz / Ghee, Kokosfett aber auch gutes Avocadoöl oder Rapsöl eignet. Nicht zu empfehlen ist Sonnenblumenöl, Sojaöl oder gar Distelöl aufgrund der hohen Anteile an Omega 6 Fettsäuren.

Während unserer Verköstigungen und widerkehrenden „Ausprobierereien“ wollten wir uns ganz klar auch dem Thema der Gewürze widmen. Anfänglich lediglich mit altbewährtem **Salz** und **Pfeffer** zu arbeiten wurde schnell etwas langweilig, obgleich natürlich ein gutes Salz und Pfeffer bereits eine Klasse für sich sind. Auch darf ich voller Überzeugung sagen, dass die Puristen unter uns bei unserem Fleisch auch mal gänzlich auf Gewürze verzichten, da bspw. ein 80 Tage gereiftes Porterhouse schon vom Eigengeschmack etwas ganz Besonderes ist.

Dennoch haben wir uns Anfang dieses Jahres (2020) Gedanken gemacht wie wir genau diesen unglaublich voluminösen Geschmack der Dry Aged Färsen noch besser in Szene setzen und damit untermauern können. Gemeinsam mit einem guten und sehr versierten Freund, Daniel Eberle, hatten wir nach ca. 4 Monaten Tüftelei und einigen Steaks später, die perfekten Gewürzkombinationen getroffen.

Heraus kam unser Spice Mix – **Beef Gin | Asian Kisses |Black Beauty**. Für die Gewürzmischungen haben wir Zutaten verwendet, die nicht in jedem Kühlschrank zu finden sind. Bio-Zutaten höchster Qualität sind nicht nur für das Aroma sondern auch für den Körper gut. Alle unsere Mischungen sind ohne Salz und ermöglichen dir, die Salzmenge nach deinem persönlichen Geschmack zu dosieren. Sie sind besonders gut für die Sous Vide Zubereitung geeignet, oder aber auch für grandiose Dips und Butters (engl.). Am Ende bleibt zum Gewürz zu sagen, die Dosis macht den Geschmack.

Kurz zusammengefasst was ihr also braucht:

- ✓ Qualitativ hochwertiges Fleisch – Bspw. unser Dry Aged Beef
- ✓ Eure persönliche Garstufe bzw. die daraus abgeleitete Kerntemperatur
- ✓ Ein Kerntemperaturmesser (wäre sehr hilfreich)
- ✓ Kochmedium – Grill | Pfanne | Sous Vide | Beefeier | Ofen ...
- ✓ Öl oder Schmalz (Öl muss hohe Hitze können!) – bei Pfanne und/oder Ofen
- ✓ Gewürze – Salz | Pfeffer | TBM Spice Mix