



**FLEISCH  
ZUBEREITEN**

**WIE DIE PROFIS**



**Bestes**

aus unserer Heimat

wurst-esser.de

# ZUBEREITUNGS-TIPPS FÜR PROFIS

## Mit der Profi-Methode der Sterneköche gelingt Ihr Steak garantiert immer!

### VORBEREITUNG

- Dicke – ein Steak sollte 2-3 cm dick sein
- Öl – verwenden Sie Raps, Sonnenblumenöl oder Butterschmalz – andere Öle fangen bei hohen Temperaturen an zu qualmen
- Fettrand – schützt das Steak und sollte erst nach dem Braten weggeschnitten werden

**ZUBEREITUNG** – damit ein Steak saftig bleibt, muss man mit zwei Temperaturen braten. **Zuerst** sehr heiß in der Pfanne oder der „direkten Zone“ (*über der heißen Kohle*) des Grills anbraten, um **so schnell wie möglich** eine braune Kruste zu bilden. **Anschließend** bei niedriger Hitze im Backofen (bei ca. 80°C) oder in der „indirekten Zone“ des Grills, je länger desto besser, ruhen lassen. Nun mit einem Thermometer – **in der Mitte bzw. an der dicksten Stelle des Fleischstücks** – die Temperatur messen. Der gewünschte Gargrad ist erzielt, wenn die richtige Kerntemperatur erreicht ist. Das Steak ist somit perfekt zubereitet!

## DEFINITION DER GARGRADE

Mit einer **KERNTEMPORATUR-MESSUNG** gelangen Sie ganz einfach zu Ihrem perfekten Steak!

Die Gliederung der Garstufen dient z.B. beim Fleischer, im Freundeskreis oder im Restaurant zur besseren Verständigung und hilft, den Geschmack zu treffen.



55°C – **MEDIUM**



50°C – **RARE**



60°C – **MEDIUM WELL**



52°C – **MEDIUM RARE**



65°C – **WELL DONE**

**GELINGGARANTIE** – Ein Kerntemperatur-Messgerät gehört heute in jede Küche. Mit unserem Thermometer – dem „**ESSER TFA**“ – bieten wir

Ihnen ein schnelles und speziell für Fleisch entwickeltes Thermometer.



**UNSERE FACHVERKÄUFER ZEIGEN IHNEN GERNE, WIE ES FUNKTIONIERT!**

**DIREKTE ZONE HEISSESTER BEREICH – DIREKT ÜBER DEN KOHLEN**

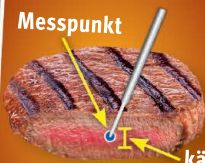
**INDIREKTE ZONE HIER KANN DAS GRILLGUT ENTSPANNEN**

Die Nadel misst genau an der Spitze. Um die möglichst exakte Kerntemperatur zu ermitteln, ist es sinnvoll die Nadel mehrmals in die Mitte des Steaks zu stechen – der niedrigste Wert entspricht der Kerntemperatur.

Bitte lassen Sie das Thermometer nicht im Ofen/Grill und haben Sie keine Angst mehrfach einzustechen. Gutes Fleisch verliert dadurch kaum an Fleischsaft – Qualität lohnt sich daher doppelt.

**WIE MISST MAN DIE KERN-TEMPERATUR?**

Messpunkt



kältester Bereich in der Fleischmitte

# KERN-TEMPERATUR

## BEISPIELE

Mit der Profi-Methode der Sterneköche gelingt Ihr Fleisch garantiert immer – die Idealtemperatur ist allerdings von Sorte zu Sorte unterschiedlich.

**Eine kleine Auflistung soll helfen, die ideale Temperatur zu finden:**

FLEISCHSORTE	RARE	MEDIUM	WELL DONE
Rindersteaks	50°C	55°C	60°C
Dry-Aged Rindersteaks	50°C	max. 55°C	–
Rinderbraten	–	–	80°C
Sauerbraten/Tafelspitz	–	–	80°C
Kalbsrücken	–	57°C	–
DURESS Schweinebraten (Lummer)	–	–	65°C
DURESS Schweinebraten (Hals, Schulter)	–	–	80°C
DURESS Medaillons (Schweinerolle & -Filet)	–	60°C	–
DURESS Dry-Aged Schweinesteaks	–	max. 55°C	–
Kikok-Hähnchen mit Keule	–	–	mind. 80°C
Kikok-Brust	–	–	70°C

Eine umfassende Übersicht mit vielen ausführlichen Informationen finden Sie unter [www.kerntemperatur.org](http://www.kerntemperatur.org)