

---

---

**Typ:** Fleisch

**Quelle:** Brigitte 2010, 7, 211

**Bemerkungen:** Das Fleisch sollten eher dunkel, fast bräunlich sein - ein Zeichen dafür, dass es gut abgehangen ist. Rumpsteaks sind am besten etwa 2 bis 3 cm dick und leicht durchzogen mit Fettadern. Ein ordentliches Rumpsteak wiegt etwa 200 Gramm. Fleisch mit dem Bio-Siegel ist nicht automatisch auch gut abgehangen, doch stammt es aus kontrollierter, artgerechter Aufzucht.

**Zutaten:**

**Rezept:** Vorm Braten: Steak mit Küchenkrepp trocken tupfen und den Fettrand mit einem scharfen Messer leicht einschneiden, damit sich das Steak beim Braten nicht wölbt. (Das kann auch Ihr Fleischer für Sie machen.) Steak etwa 1 Stunde vorm Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es in der heißen Pfanne keinen Temperaturschock bekommt. Welche Pfanne? Am besten eine unbeschichtete mit Wabenboden. Die wird ohne Fett hoch erhitzt und hat die richtige Temperatur, wenn sich aus reingespritzten Wassertropfen kleine tanzende Wasserperlen bilden. In beschichteten Pfannen kann aber nicht so scharf angebraten werden. Echte Freaks nehmen eine Eisenpfanne!

Welches Fett? Ein hoch erhitzbares Fett, z. B. Butterschmalz, Öl oder flüssiges Bratfett.

Wie lange? Die Fleischdicke bestimmt die Bratzeit: pro Zentimeter etwa eine bis eineinhalb Minuten pro Seite,

Mit Pfeffer und Meersalz würzen und bei kleiner Hitze in der Pfanne fertig garen.

Klappt immer! Das Steak von beiden Seiten braun anbraten. Würzen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten im heißen Backofen bei 160 Grad gar ziehen lassen.