

Ich esse ja sehr wenig Fleisch, etwa einmal pro Woche. Aber wenn, dann muss es ein richtig gutes Stück sein. Mir schmecken die Filets vom Simmentaler Rind sehr gut. Sie können aber natürlich auch den Metzger Ihres Vertrauens auf Mallorca fragen, was er empfiehlt. Fleisch im Supermarkt würde ich persönlich nicht kaufen.

In jedem Fall ist bei der Zubereitung von Steaks wichtig, dass der Grill oder die Pfanne richtig heiß sind, bevor das Fleisch angebraten wird. Bei Pfannen sollte es daher ein Exemplar mit dickem Boden sein. Warum? Andere Pfannen kühlen zu rasch ab, wenn das Fleisch hineingelegt wird, weil sie in dem Moment die Hitze nicht halten können. Und gerade das gilt es zu vermeiden. Es muss vielmehr richtig zischen, wenn das Fleisch in die Pfanne kommt. Da sollte nichts anfangen zu köcheln, weil Fleischsaft ausläuft.



Apropos Temperatur: Nehmen Sie Steaks und Co. immer 20 bis 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank, damit sie nicht zu kalt auf den Grill oder in die Pfanne kommen. So gelingt's am allerbesten. Das Fleisch kann ruhig Zimmertemperatur haben, muss dann aber auch verarbeitet werden.

Die meisten Menschen mögen ihr Fleisch ja medium: also außen knusprig, innen rosa. Die Kerntemperatur beträgt dann zwischen 55 und 60 Grad im Inneren. Ein fast rohes Steak – bleu – wird nur ganz kurz angebraten. Es hat eine Kerntemperatur von etwa 38 Grad. Manche wollen das Fleisch auch ganz durch. Doch das bedeutet für mich einen Verlust an Genuss. Denn das Fleisch wird trocken und hart. Ich mag es jedenfalls lieber kurz als zu lang angebraten. Mir



Simon Petutschnig hat seine ganz eigene Methode, bevor er Fleisch auf den Grill legt: Er reibt es vor dem Anbraten mit Olivenöl ein.

Heiße Tipps für saftige Steaks

Grillen wie die Profis! Unser **Rezept der Woche**: Steak mit Basilikumaioli

schmeckt auch Gemüse al dente besser als zu weich gekochtes. Für mich muss es einfach noch Biss haben. Dasselbe gilt für Pasta.

Nun streiten sich ja die Gelehrten, ob man das Fleisch vorher oder nachher salzen soll. Also, ich habe da meine ganz eigene Methode. Und die geht so: Entrecôte oder Filet reibe ich vor dem Anbraten zunächst mit Olivenöl ein, nein, ich massiere es regelrecht ein! Ich bin ein

großer Verfechter davon, mit Liebe und Zeit zu kochen. Und das gehört für mich dazu. Anschließend würze ich das Ganze kräftig mit grobem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer – bevor das gute Stück umgehend in der sehr heißen Pfanne oder auf dem Grill landet. Die Poren schließen sich sofort. Da bleibt praktisch gar keine Zeit, dass das Salz dem Fleisch den Saft entziehen könnte, was viele befürchten.

Nach dem Anbraten sollte man das gute Stück übrigens noch zwei bis drei Minuten ruhen lassen, das entstresst das Fleisch ungemein. Erst dann sollte es angeschnitten werden. So läuft viel weniger Saft heraus.

An Zubehör erweisen – neben Grill und einer Pfanne mit dickem Boden – Grillzangen sehr gute Dienste. Sie sind einfach super, weil so die Verbrennungsgefahr gebannt ist. Auch eine Pfeffermühle ist eine gu-

te Investition für zu Hause. Und natürlich scharfe Steakmesser ...

Zum Fleisch passen Ofenkartoffeln, Salat sowie Gemüse wie Gurken, Tomaten und Mais. Und selbstverständlich dürfen leckere Saucen nicht fehlen. Barbecue-Saucen aller Art natürlich. Oder verschiedene Aioli, zum Beispiel mit Petersilie oder Basilikum aromatisiert (siehe Rezept). Die Spanier reichen auch gern eine Picada dazu, diesen Mix

aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und gehackter Petersilie. Das schmeckt ebenfalls ganz wunderbar und passt übrigens auch gut zu Champignons. Ich muss Ihnen allerdings etwas gestehen: Meine absolute Lieblingsbeilage zu einem kurz angebratenen Fleisch ist definitiv Bier! Ich liebe Wein. Ich liebe Sake. Aber zum Grillen muss es ein kühles Blondes sein. Das ist für mich die perfekte Kombination.

UND SO WIRD'S GEMACHT

Zutaten (für 4 Pers.):

4 Simmentaler Rinderfilets (à 200 - 250 g)
Olivenöl
grobes Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe
Thymian, Oregano, Rosmarin nach Geschmack
20 g kalte Butter, gewürfelt
Für das Basilikum-Aioli:

1 Ei
Salz
Basilikum
200 ml Olivenöl (oder: 100 ml Olivenöl/100 ml Sonnenblumenöl)

Zubereitung:

Um ein 200-g-Steak in einer Pfanne medium anzubraten, dauert es 8 min (Kerntemperatur 55 Grad). Dafür etwas Oli-

venöl in die Pfanne geben, das Fleisch von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Achtung: Das Öl kann spritzen. Knoblauchzehe mit einem Messergriff zerquetschen, in die Pfanne geben. Evtl. Thymian, Rosmarin, Oregano – oder welche Kräuter Sie immer mögen – für das mediterrane Aroma dazugeben. Jetzt das Fleisch 4 min im Minutentakt wenden. Wäh-

rend der letzten 2 min kalte Butterwürfel dazugeben. Wichtig: Bevor die Butter in die Pfanne kommt, sollte noch etwas Olivenöl darin sein, sonst noch etwas hinzufügen. So verbrennt die Butter nicht! Fleisch schließlich herausnehmen, auf die Teller legen, die flüssige, etwas andere Kräuter-Butter darüber geben und servieren. Wenn Sie keine große

Pfanne haben, ist es besser, nacheinander jeweils nur zwei Steaks anzubraten. Für das Basilikum-Aioli: Ei und Salz in eine Schüssel geben, Basilikum zerkleinern, hinzufügen, alles vermischen. Weiter mixen, dabei langsam Olivenöl hineinrinnen lassen. Statt des Basilikums können Sie auch Petersilie, Koriander oder Schnittlauch verwenden.