

Rubrik: Vom Grill

Rinderhüftsteak vom Holzkohlegrill

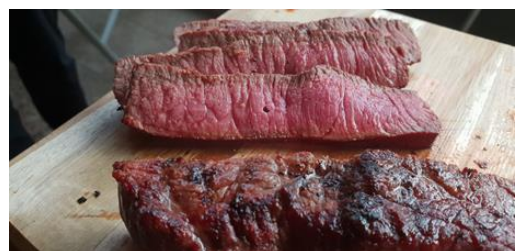
Ich muss eingestehen, dass ich vom Rindersteak grillen nicht begeistert war und den Hype darum eher als überbewertet angesehen habe. Außerdem hatte ich überhaupt kein Verständnis dafür, Fleisch halb roh zu verzehren. Aber trotzdem hat mich die Neugier ergriffen und ich habe mich ein wenig belesen, wie denn so ein Steak auf dem Grill zubereitet werden sollte. Im Netz gibt es zahllose Zubereitungshinweise und Kerntemperaturtabellen und ich habe für mich, die zutreffendsten Daten herausgesucht. Dies ist jetzt mehr eine Anleitung als ein Rezept, aber ihr werdet schon sehen.

Beim Discounter meiner Wahl gab es Rinder-Hüftsteak in Bioqualität abgepackt. Also dachte ich, bei dem Preis kannst du nichts verkehrt machen. Sollte es misslingen, dann sind ca. 6€ (für 234 g) kein allzu großes Lehrgeld. Rein optisch bekommt man für einen annehmbaren Preis ein sehr schönes Stück Fleisch. Nehmt das Fleisch gut eine halbe Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank. Es sollte bei der Zubereitung Zimmertemperatur haben.

Das Rindersteak geht dann direkt auf den Grill und in die direkte Hitze. Professionelle "Beefer" erzeugen schon mal um die 800°C. Ihr solltet also in eurem Grill ein Höllenfeuer entfachen. Dabei braucht ihr gar nicht so viel Kohle, denn die Hitze muss nur kurz halten. Deshalb empfiehlt es sich auch, das Fleisch nicht vorher zu würzen, da die Gewürze bei solch einer Temperatur verbrennen würden und dem Steak einen unangenehmen Geschmack verleihen könnten.

Durch das Angrillen mit hoher Hitze bekommt das Fleisch köstliche Röstaromen und wird an der Oberfläche versiegelt (nein ein Steak hat keine Poren), so dass möglichst wenig Fleischsaft verdunstet.

Ich habe die 90,90,90,90 Methode gewählt. Ihr grillt also euer Steak für 90 Sekunden, dann wird es gewendet. Nach weiteren 90 Sekunden wird das Steak wieder gewendet und um 90 Grad gedreht und nach 90 Sekunden noch einmal gewendet. So entsteht das perfekte Grillmuster (..sollte). Es hat jetzt eine schöne Kruste und ist bereit bis zum angestrebten Garpunkt zu ziehen. Jetzt ist es an der Zeit, das Fleisch mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer zu würzen.



Es ist erstaunlich, aber mehr benötigt so ein Steak nicht an Würze. Ich habe ein Kerntemperatur - Thermometer verwendet und das Steak bis 58°C ziehen lassen, das ist gerade noch medium. Jetzt nehmt das Steak aus der Hitze und lasst es noch einen Moment ruhen. So können sich die Fleischsäfte noch verteilen.

Dann wird das Steak aufgeschnitten und angerichtet.

Zu einem Rindersteak passt auf jeden Fall frisch gebackenes Baguette, etwas Kräuterbutter und eine BBQ-Steaksoße. Aber das Steak auf keinen Fall in der Soße ertränken.

Zum Schluss muss ich zugeben, dass so ein köstlich gegrilltes Rinderhüftsteak wirklich eine Delikatesse ist.

Hier noch für euren individuellen Genuss die Kerntemperaturen zu den verschiedenen Garstufen.

Rare: Englisch = Kern roh, Kerntemperatur ca. 45°C – 52°C

Medium Rare: = innerer Kern roh, Kerntemperatur: ca. 53°C – 56°C

Medium: Rosa = halb durchgebraten, Kerntemperatur: ca. 57°C – 59°C

Well done: = durchgebraten, Kerntemperatur: ca. 60°C – 63°C

Ich habe es noch nicht probiert, aber es wird im Allgemeinen dringend davon abgeraten, ein Steak durchzugaren, da es direkt zur Schuhsohle wird. Diese Erfahrung kann wer will, jeder für sich machen.

Viel Spaß und lasst es euch schmecken!

