

LAGERUNG

Geschmeidig wird Fleisch, wenn es bei einer Temperatur von null bis drei Grad, bis maximal 30 Tage reift.

ZUBEREITUNG

Heilige Regeln beim Braten eines Steaks: Nur Butter verwenden. Vor dem Erhitzen salzen. In einer Eisenpfanne braten. Abstehen lassen vor dem Servieren. Perfetto!

REIFUNG

Trockenreifung oder Nassreifung? Erstere macht Fleisch teuer aber geschmacksintensiv, zweitere empfiehlt sich nicht für Fleisch-Feinschmecker.



Zum Abschluss unseres Diskurses über den optimalen Fleischeinkauf (marmite 5/12) wenden wir uns der letzten der vier entscheidenden Fragen zu, die sich Ihnen – und Ihrem Metzger – beim Fleischeinkauf stellen: Auf welche Art und Weise und wie lange wurde das Fleisch gelagert? Nach der Schlachtung muss Fleisch ruhen, sozusagen reifen, das Fleisch wird dadurch mürber und geschmeidiger. Je nach Grösse und Art des Tieres dauert das von einigen Tagen bis zu mehreren Wochen, idealerweise bei null bis drei Grad. Während bis zur Erfindung der Vakuumsierung nur die Trockenreifung (dry aging) praktiziert wurde, schweissten findige Metzger danach die Stücke in kräftige Plastikfolien ein und liessen sie im eigenen Saft reifen. Das setzte dem Gewichtsverlust von bis zu 30 Prozent ein Ende. Leider auch den Erwartungen der Feinschmecker auf allerbesten Fleischgenuss. Denn die Nassreifung unter Ausschluss von Sauerstoff verhindert eine optimale Reifung. Dieses letzte Glied in der Reihe der geschmacks-

Das perfekte Steak

Text: Richard Kägi | Foto: Dominique Schütz

feindlichen Optimierungsmassnahmen in der Fleischproduktion macht Produzenten glücklich und gibt denen recht, die möglichst günstigen und somit häufigen Fleischverzehr als Menschenrecht betrachten. Fleisch, das trocken gelagert wurde, ist mindestens um den Gewichtsverlust teurer. Dafür intensiver in Geschmack und Geruch und saftiger, es verliert weniger Flüssigkeit beim Braten.

Wie beim Zubereiten gilt auch beim dry aging: Fleisch möglichst am Knochen lassen. Es reift gleichmässiger, das Fleisch bleibt länger frisch. Die Zeiten, als Fleisch solange gelagert wurde, bis es sich dermassen zersetzte, dass es von selbst vom Haken fiel, wollen wir auch nicht mehr. 30 Tage genügen. Der früher so geschätzte Hautgout

war nämlich nichts anderes als Fäulnisgeruch. Rechnen Sie pro Person zirka 500 Gramm Fleisch am Knochen, idealerweise ein Rib Eye, ein Côte de Boeuf oder ein Entrecôte. Mindestens ein Kilo pro Stück. Denn wenn in der Menschheitsgeschichte jemals die Grösse eine Rolle spielte, dann beim perfekten Steak. Und so geht's: Ofen auf 180 Grad, Eisenpfanne erhitzen, bis sie fast glüht, Steak (es verliess den Frigo zwei Stunden vorher) grosszügig mit Salz bestreuen, als wäre es ein vereistes Trottoir. Kein Öl, kein anderes Fett. Zwei Minuten braten. Nicht anrühren! Umdrehen, nochmals zwei Minuten. Auf die Kanten stellen, ringsum kurz anbräunen, dann samt Pfanne für acht Minuten in den Ofen. Herausnehmen, je zwei geschälte Schalotten und

Knoblauchzehen, 100 Gramm Butter und einige Thymianzweigelein dazu. Butter auf kleiner Flamme schmelzen lassen, Pfanne schräg halten und zwei Minuten unaufhörlich die flüssige Butter über das Fleisch löffeln. Danach an einem warmen (nicht heissen!) Ort 15 bis 20 Minuten abstehen lassen. Nicht anrühren! Weder anschneiden noch abbeissen! Lassen Sie das Steak in Ruhe! Es braucht diese Zeit, damit sich seine Säfte und somit die Wärme gleichmässig in seinem Innern verteilen können. Danach schräg in dicke Scheiben schneiden, nach Belieben mit Fleur de Sel und schwarzem Pfeffer bestreuen. Tipps für die besten Fleisch-Restaurants in London, NY-City, Buenos Aires, Kapstadt oder Sydney erfahren Sie wie üblich, wenn Sie mir eine Mail schreiben.

Richard Kägi ist Foodscout und Einkäufer der ***delicatessa im Globus. Er reist seit bald 20 Jahren um die Welt auf der Suche nach Spezialitäten, Rezepten und den interessanten Menschen, die dahinter stehen. Infos: richard.kaegi@globus.ch | globus.ch