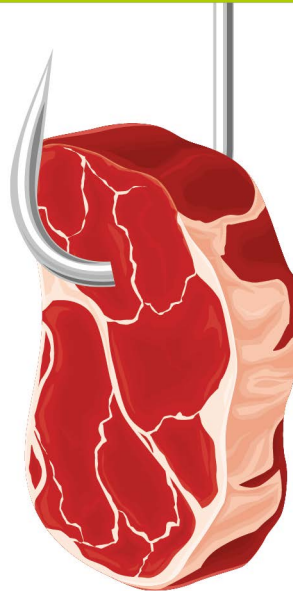


In 4 Schritten zum perfekten Steak

1 FLEISCH AUSWÄHLEN

Ein perfektes Steak sollte fein marmoriert, etwa 3 cm dick und Fleisch vom Rind gut abgehangen sein.



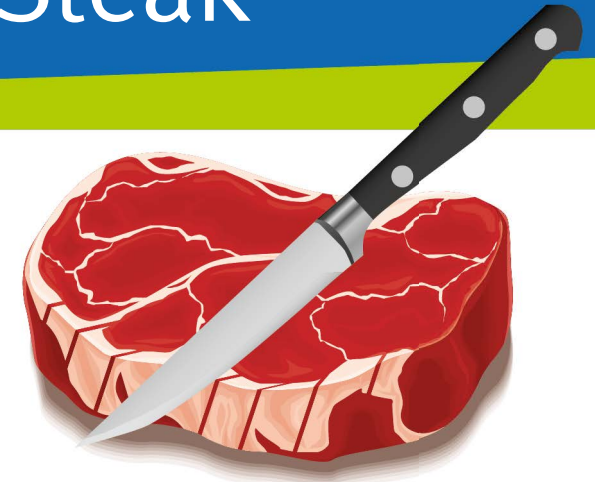
3 GRILLEN

Direkt über der Glut erhitzen und nur einmal wenden. Garstufen siehe Tabelle.



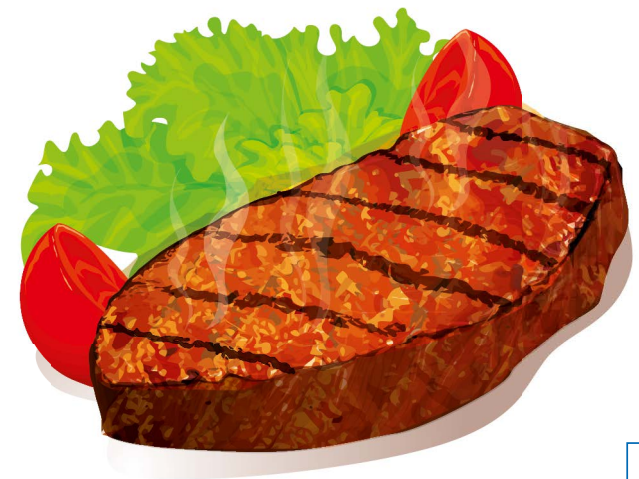
2 VORBEREITEN

Das Fleisch rechtzeitig aus der Kühlung nehmen. Den Fettrand nicht wegschneiden, sondern einschneiden.



4 GENIESSEN

Das fertige Steak etwa 5 Minuten ruhen lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und genießen!



GARSTUFEN	GARZEIT JE SEITE	KERN-TEMPERATUR*
roh	30 sek	45 – 50 °C
blutig	1 min	50 – 54 °C
noch blutig	2 min	54 – 56 °C
innen rosa	3–4 min	56 – 60 °C
durch	4–5 min	60 – 64 °C

* Kerntemperaturmessgerät bis zur Mitte des Steaks vorschieben.