



## Grillkurs Steak 2.0

### Menü

Steak Sandwich

\*\*\*

### Querverkostung Beispiel

Flank Steak

Onglet

Roastbeef

Flat Iron Steak

\*\*\*

Dry Aged Club Steak /BBQ Kartoffeln/Café de Paris Butter/Salat

\*\*\*

Cuscino vom Landschwein/Gefüllte Tomaten/Balsamico Linsen

\*\*\*

Sous Vide gegarter Tafelspitz/Kaffee-Koriander Rub/Wasabi-Knoblauchsoße/Geröstete Pilze/Brot

\*\*\*

Süße Erfrischung



## **Philly Cheese Steak**

Rezept für 4 Sandwichs

### Zutaten:

4 längliche Brioche Buns

140 g Paprika in Streifen

140 g Zwiebeln in Streifen

140 g Champignons in Scheiben

100 g Cheddar Käse

100 g Provolone Käse

Ca. 200 ml Milch oder Sahne oder halb-halb

800 g Rindersteak

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Käse reiben und in etwas Milch oder Sahne oder beidem schmelzen lassen. So viel Flüssigkeit dazugeben, bis die Konsistenz passend ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf direkter Zone grillen, bis es weich ist. Die Steaks grillen bis die Kerntemperatur 58°C erreicht hat. Anschließend die Steaks in Streifen schneiden und auf das Gemüse geben. Die Buns etwas aufbacken, die Gemüse-Fleischmischung hineingeben und zum Schluss etwas Käsesoße einlaufen lassen.



## **Steak-Sandwich**

### Zutaten für 2 Personen:

2 längliche Brioche Buns  
2 (Rump) Steaks – zusammen 450g  
Ca. 250 g gegrillte Paprika im Glas  
1/4 Bund Petersilie  
2 Zweige Thymian  
Sahnemeerrettich  
Ajvar  
1 Hand voll Rucola  
Pfeffer & Salz

### **Zubereitung:**

Die Brioche Buns leicht aufbacken. Die Steaks mit Salz & Pfeffer würzen und Medium grillen. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Die Petersilie und den Thymian fein hacken. Die Unterseite des Buns mit Sahnemeerrettich bestreichen, die Oberseite mit Ajvar. Die Paprika mit der Petersilie und dem Thymian vermengen und auf der Unterseite verteilen. Darauf das in Streifen geschnittene Steak geben. Zum Schluß etwas Rucola auf das Fleisch legen und zuklappen.



### **Querverkostung Beispiel:**

Wir kaufen unsere Ware immer frisch ein und nach der aktuell besten Qualität. Von daher können die Fleischteile bei der Verkostung von den im Rezept angegebenen Stücken abweichen.

Das Flat Iron Steak wird auch Schaufelstück, Schildstück, Bugblatt oder Schulterscherzel genannt. Es ist der obere Teil der Schulter des Rindes und wurde früher klassisch als Bratenfleisch verwendet. Dadurch ist es nur was für Profis, da sich eine gemeine Sehne mitten durch das Fleisch zieht. Das Fleisch wird der Länge nach pariert. Somit ist es recht dünn – wie mit dem Bügeleisen (Flat Iron) bearbeitet. Die Sehnen auf der Ober- und Unterseite müssen ebenfalls entfernt werden. Das Fleisch zeichnet sich durch einen hohen Fettanteil aus durch den es einen buttrigen Geschmack bekommt.

Das Teres Major befindet sich in der Schulter des Rindes wird in Deutschland auch Metzgerstück genannt und ist im Laufe der Zeit komplett in Vergessenheit geraten. Der Name des Fleisches entstand, weil der Metzger dieses Stück gerne für sich beansprucht hat. Von der Beschaffenheit ist es am ehesten mit einem Filet zu vergleichen, hat allerdings einen erheblich aromatischeren Geschmack.

Das Roastbeef ist der Klassiker auch dem Grill. Es ist der ein Teil des Rückens von einem Rind und wird in bestimmten Regionen auch als Lanke bezeichnet. Typisch das Roastbeef ist der Fett Rand, den wir vor der Zubereitung entfernen. Der Fett Rand wird nie eingeschnitten. Zum einen, weil sich unter dem fett eine Sehne befindet, durch die man nur sehr schwer durchkommt und dadurch wahrscheinlich das Fleisch bei Schneiden verletzt und zum anderen, weil es bei Zubereiten die Qualität verrät. Verformt sich ein Fleisch bei der Zubereitung so wurde das Tier mit Hormonen behandelt. Geschmacklich ist es eher mild.

Das Flank Steak ist momentan der Shootingstar der Grillszene. Den Muskel findet man im Bauch bzw. Leistenbereich beim Rind. Er ist sehr langfaserig und mager. Der Geschmack ist recht mild und wegen seines geringen Fettanteils besonders bei Frauen beliebt.

Das Onglet ist ein sehr zartes und saftiges Steak mit auffallend vollem, leicht süßlichen Fleischaroma. In den USA als Hanging Tender oder Short Loin bekannt, ist es in Deutschland unter dem sperrigen Namen Nierenzapfen nur echten Kennern ein Begriff. In Frankreich wird es Onglet und in Italien Lombatello genannt. Es vereint das Zarte des Filets mit einem allerdings kräftigen Fleischgeschmack.





Das Onglet sitzt in dem Lendenteil (Stützmuskel) des Zwerchfells. Es sollte nicht mit dem Saumfleisch oder dem Kronfleisch verwechselt werden, welches das Onglet umgibt. Auch wenn der Name Nierenzapfen es suggeriert, es handelt sich um reines Muskelfleisch und hat nichts mit der Niere zu tun.

Das Secreto, auch geheimes Filet genannt, ist ein grobfaseriger, fächerförmiger Muskel, der sich zwischen Rücken und Rückenspeck des Schweins versteckt liegt. Schneidet man den Muskel quer durch, ist der Muskelbereich zwischen der Fettschicht kaum zu erkennen. Setzt man den Schnitt aber längs an, ist der Muskel sofort zu sehen. Daher auch die Bezeichnung geheimes Filet. Die starke Marmorierung des Muskels macht es perfekt für die Zubereitung am Grill oder langsames Garen im Sous-Vide Verfahren. Wenn man es verköstigt, versteht man den Begriff „Buttriger Fleischgeschmack“.

### **Zubereitung Steaks:**

Es ist sehr wichtig das ein Steak, welches man bei einem Metzger kauft, mind. 4 cm Stärke hat. Steaks die dünner sind, werden unter den Grillern nicht ernst genommen und als Carpaccio abgetan. Die Steaks bei ca. 240°C direkter Hitze grillen. (Rautenmuster, 10-16 Uhr und 14-20 Uhr). Anschließend indirekt Garen bei 140°C damit sich das Fleisch entspannen und bei geringer Temperatur garen kann.

### **Kerntemperaturen:**

Englisch: 50 – 55°C

Medium: 58 – 63°C

Medium Plus: (für noch nicht hoffnungslose Fälle): 65°C

Durch/Tot: 68°C –



### **Dry Aged Club Steak**

Beim Clubsteak handelt es sich um einen ähnlichen Steak Cut wie beim T-Bone Steak aus dem hinteren Rückenteil vom Rind. Der Unterschied zwischen beiden liegt darin, dass es keinen Filetanteil enthält. Es besteht aus einem L-förmigen Knochen (einem Teil des Wirbelknochens) und einem Teil des Roastbeefs mit Fettrand. Typischerweise wird dieses Steak 4 bis 5 Zentimeter dick geschnitten und wiegt so etwa 600 Gramm.

### **Dry Aging**

Das Trockenreifen – Dry Aging- ist eine Methode wo das Fleisch bei gewissen Temperatur und Luftfeuchte ca. 42 Tage reift. Dabei ist es nicht wie beim Wet Aging in Vakuumfolie gezogen sondern wird ohne „Verpackung“ gelegt oder aufgehängt. Dabei verliert es pro Woche ca. 5% Feuchtigkeit, wodurch sich der Fleischgeschmack intensiviert. Dazu kommt noch das beim Dry Aging die Milchsäurebakterien abgebaut werden und es dadurch nicht so sauer schmeckt wie Wet Aging Fleisch. Durch das Garen am Knochen erhält es seinen charakteristischen Geschmack.

### **BBQ-Kartoffeln**

#### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln erst in Backpapier, dann in Alufolie einschlagen. Bei indirekter Hitze auf dem Grill garen, bis sie weich sind. Zum Servieren auspacken, einschneiden und mit der Butter im Inneren servieren.

### **Dressing für Salat**

#### **Zutaten:**

40 ml Olivenöl

20 ml Weißer Balsamicoessig

1 TL Senf

20 g Honig

Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung Dressing:**

Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.



## **Café de Paris Butter:**

### **Zutaten:**

250 g Butter

1 EL Tomatenmark

1 EL Schalotte, gehackt

2 EL Estragon, gehackt

2 EL Petersilie

1 EL Kerbel, gehackt

1/2 Chili-Schote, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

10 ml Zitronensaft

10 ml Cognac

1 Spritzer Worcestershire Sauce

1 TL Salz

½ TL Curry

1 TL Paprikapulver

1 TL Senf

1 TL Sardellenpaste

1 TL Kapern, gehackt

Etwas Abrieb einer Zitrone

Salz & Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Butter in einer Küchenmaschine aufschlagen, bis sie weiß wird. Anschließend alle weiteren Zutaten hineingeben, verrühren und abschmecken. Die Butter erst ein Backpapier, dann in Alufolie zu einer Rolle formen.



## **Cuscino**

Das Cuscino ist ein Special Cut aus Spanien. Es wird aus der Schweineschulter geschnitten. Genauer gesagt handelt es sich um den Deckel des Schaufelknochens. Geschmacklich sticht das Cuscino durch sein tolles Aroma hervor. Durch die zarte Struktur eignet es sich hervorragend zum Kurzbraten.

## **Gefüllte Grilltomaten:**

Rezept für 4-6 Personen

### Zutaten:

4 Tomaten, halbiert und ausgehöhlt

50 g Schinkenwürfel

100 g Zwiebel in Würfel

2 Stangen Frühlingslauch

50 g Blattpetersilie gehackt

100 g Panko Paniermehl

2 TL Geriebener Meerrettich

100 g Schmand

100 g Geriebener Cheddar

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Schinkenwürfel in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Zwiebeln hinzugeben und beides leicht braun anbraten. Anschließend alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken und locker in die Tomate füllen. Indirekt bei 220°C ca. 20 Minuten grillen.





## **Balsamico Linsen**

### Zutaten:

300 gr. Belugalinsen  
1 x Suppengrün (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch)  
1 EL Butter  
4 Schalotten  
1-2 EL Zucker  
150 ml Balsamico Essig dunkel  
40 gr. Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Belugalinsen waschen und in ungesalzenem Wasser ca. 25 min bissfest kochen, alternativ ca. 35 min weicher kochen. Die Schalotten und das Wurzelgemüse schälen und in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig anschwitzen. Den Balsamico in einem Kochtopf geben und auf 1/4 einreduzieren lassen und mit dem Zucker süß abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beiseitestellen. Die fertig gekochten Belugalinsen zusammen mit dem Gemüse in die Balsamico Reduktion geben und erhitzen. Zum Schluss den Schnittlauch dazugeben und nochmals abschmecken

## **Sous Vide gegarter Tafelspitz**

Der Tafelspitz ist die vordere, an die Hüfte grenzende, dünn auslaufende dreieckige Spitze des Schwanzstücks (vom Rind oder Kalb), die auf ihrer Haut zugewandten Seite von einer Fettgewebsschicht überzogen ist. Er wird für die Zubereitung des gleichnamigen Tafelspitzes verwendet.



### Sous Vide garen:

Die Lebensmittel werden in einem speziellen Plastikbeutel luftleer eingeschweißt und anschließend bei Niedrigtemperatur im Wasserbad gegart. Das sanfte Garen im Wasserbad bewirkt zum einem, dem Denaturieren der empfindlichen Proteine in Fleisch und Fisch. Durch die konstanten Temperaturen zwischen 50-85°C wird der Flüssigkeitsverlust zu den üblichen Garmethoden, Kochen oder Braten bis zu 60% gesenkt. Dadurch weist Fleisch und Fisch eine besonders zarte und saftige Konsistenz auf. Je nach Garzeit besteht die Möglichkeit Fleischprodukte auf den Punkt rare, medium oder durchzugaren. Und selbst bei Gemüse und Obst gelingt mit dieser Technik die perfekte Zubereitung. Farbe, Struktur und Bissfestigkeit bleiben optimal erhalten.

Sous-Vide zählt zudem zu den gesündesten Methoden in der Küche, da sie im eigenen Saft garen und auf Zugabe von Fetten und Ölen weitgehend verzichtet wird. Es ist eine kalorienarme Technik, durch die Gerichte unter Gewürz- und Kräuterzugabe ihr volles Aroma entfalten können, wobei beim normalen Kochen diese Geschmacksentfaltung nicht möglich wäre. Im Vergleich, beispielsweise beim Braten im Backrohr, kommt es bei Sous-Vide zu einem gleichmäßigen Wärmeaustausch. Dieser wiederum garantiert homogenes Garen.

### Zutaten Rub:

Rezept für 2 Kg Fleisch

- 3 EL Kaffeebohnen, gemörsert
- 1 TL Piment, gemörsert
- 3 EL Koriander Samen, gemörsert
- 3 EL Meersalz
- 1 EL Brauner Zucker
- 1 EL Geschroteter Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten für die Kruste miteinander vermengen und das Fleisch damit gut einreiben und vakuumieren. Wenn möglich über Nacht marinieren lassen. Bei 58°C im Sous Vide Becken garen. Nach ca. 4-5 Stunden auf dem Grill angrillen, weitere 5-10 Minuten ruhen lassen und aufschneiden.



## **Wasabi-Knoblauchsoße**

Rezept für 4-6 Personen

### **Zutaten:**

350 g Sahne  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
2 EL Helle Sojasoße  
1 TL Speisestärke  
1 EL Limonensaft  
2 EL Wasabi Paste  
1 TL Dijon Senf  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Sahne mit dem Knoblauch aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 8 Minuten einkochen lassen. Dabei gelegentlich Rühren. In der Zwischenzeit die Stärke in der Sojasoße auflösen, die Sahne damit binden und ca. 2-5 Minuten köcheln lassen. Anschließend alle weiteren Zutaten hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## **Geröstete Pilze**

Rezept für 4-6 Personen

### **Zutaten:**

1 Kg Gemischte Pilze, geputzt und mundgerecht geschnitten  
150 g Zwiebeln in Streifen  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
50 g Blattpetersilie, gehackt  
100 g Butter  
Salz, Pfeffer  
1 EL Majoran, getrocknet  
Olivenöl zum Braten



### Zubereitung:

Einen Dutch Oven auf dem Grill auf ca. 250°C direkter Hitze 15 Minuten vorheizen. Erst das Öl und dann die Zwiebeln in den D.O. geben und kurz anbraten. Anschließend den Knoblauch und die Pilze hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Majoran hinzugeben. Nach ca. 10 Minuten Grillzeit die Butter und die Petersilie unterrühren und servieren.

### **Mango Lassi**

#### Zutaten:

1 Mango  
2 EL Zitronensaft  
250 g Naturjoghurt  
150 ml Milch

#### Zubereitung:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Mango Würfel mit dem Zitronensaft, dem Joghurt und der Milch in einen Mixer geben und cremig mixen.



