

Kochen mit Martina und Moritz vom 16.11.2025

Redaktion: Katrin Niemann

## Steak – wie ein schönes Stück Fleisch garantiert gelingt

Tipps zur Zubereitung	2
Tagliata vom Entrecôte auf Salatbett	4
Filetsteak mit Waldpilzen und grünen Böhnchen	5
Das perfekte Roastbeef	7
T-Bone-Steak auf Salz gebraten	8
Sauce Béarnaise	9
Ölkartöffelchen	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/steak-wie-gelingt-ein-schoenes-stueck-fleisch-100.html>

## Steak – wie ein schönes Stück Fleisch garantiert gelingt

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Manchmal hat man einfach Lust auf ein kerniges, saftiges Stück Fleisch. Zart und mürbe, aber herzhaft im Geschmack. So kann ein Steak nur sein, wenn es von einem gut gemästeten, anständig gehaltenen Tier stammt und ausreichend lange abgehangen wurde, beziehungsweise reifen konnte. Solch ein erstklassiges Teil hat aber natürlich einen stattlichen Preis. Martina und Moritz zeigen ganz genau, worauf es dabei ankommt. Das beginnt beim richtigen Einkauf, wie man in der Küche damit umgeht und wie man es so brät, dass das Fleisch außen eine schöne Kruste hat, aber innen noch saftig und zart ist.



## Tipps zur Zubereitung

Zart und mürbe kann ein Steak nur sein, wenn es von einem gut gehaltenen Tier stammt und ausreichend lange abgehangen wurde, beziehungsweise reifen konnte. Gute Steaks sind ja erfreulicherweise in Mode gekommen, man tut sich mit dem Einkaufen nicht mehr ganz so schwer, wie früher. Man kann sogar übers Internet gutes Fleisch beziehen. Aber noch besser ist es, einen vertrauenswürdigen Metzger zu kennen, den man fragen kann, zum Beispiel nach der Rasse, von dem das Fleisch stammt. Berühmt für ihre gute Fleischqualität sind beispielsweise die Charolaisrinder, das Angusrind, vermehrt auch aus Deutschland, schottische Hochlandrinder, Galloways, das wieder öfter gezüchtete deutsche Limpurger Rind "Boeuf de Hohenlohe", die kleinen Hinterwälder Rinder aus dem Schwarzwald, Simmentaler aus der Schweiz, Chianina aus der Toscana. Und dann gibt es das sündhaft teure Wagyu- oder Kobe-Steak aus Japan, den USA oder Australien.



Allerdings: Wichtiger als die Rasse ist die Herkunft, was das Tier zu fressen bekommen hat, wo es leben durfte (auf der Weide oder im Stall), wie alt es geworden ist, wie es geschlachtet und wann es zerlegt wurde und – und das ist wirklich entscheidend! – ob es trocken und am Knochen, also nicht zerlegt und nicht im Vakuum, reifen konnte und wie lange. Das ist es nämlich, was Geschmack, Aroma und Konsistenz entscheidend beeinflusst. Zu lange Lagerung des frisch zerlegten und vom Knochen gelösten Fleisches in der Plastikhülle lässt es dumpf schmecken, fast ein wenig wie Leber.

Fragen Sie also den Metzger nach trocken, also am Knochen gereiftem, luftig im Kühlhaus um die Null Grad abgehangenem Fleisch, Stichwort: Dry aged! Denn das weist keinerlei dieser Fehleraromen auf, es schmeckt kräftig und eindeutig nach Fleisch, ist saftig und von einer verblüffenden Zartheit.

### Welches Steak für wie viele Personen?

Je nachdem, mit wie vielen Gästen Sie rechnen, empfiehlt sich ein anderes Stück. Da gibt es die Portionssteaks, die sich für ein bis zwei Personen eignen – je nach Dicke der Scheibe: Das Rumpsteak ist aus dem flachen, hinteren Teil des Rückens. Daraus entsteht dann auch das Roastbeef. Das Entrecôte sitzt weiter vorne, nämlich zwischen den Knochen, wie der Begriff bereits andeutet. Beim Filetsteak unterscheidet man zwischen den Steaks aus dem vorderen Ende, gleich hinter dem sogenannten Filetkopf, dem großen Doppelsteak, auch Chateaubriand genannt, und gleich dahinter die kleinen Filets Mignons, die man aus dem sich verjüngenden Schwanzstück schneidet. Die Schwanzspitze nimmt man zum Schnetzeln, etwa für chinesische Gerichte im Wok oder für Boeuf Stroganoff.

Und dann die großen Supersteaks, die für mindestens zwei, lieber noch für drei oder sogar für vier Personen reichen: das T-Bone-Steak oder das Porterhouse-Steak (mit dem größeren

Filetstück), bis zur sogenannten Hochrippe, die als richtiger Festtagsbraten für mindestens vier, auch sechs oder sogar für eine große Gästeschar von acht und mehr geeignet ist.

## Wie man ein Steak richtig brät

So ein erstklassiges Fleisch hat seinen stattlichen Preis. Es wäre jammerschade, wenn man das edle Stück durch falsche Behandlung ruinierte. Deshalb sollte man:

- Es gleich nach dem Einkauf aus seiner Verpackung nehmen, nach Belieben mit Kräutern (Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt), Chili und Knoblauchscheibchen belegen. Fest in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank so marinieren, bis man es braucht. Man kann es pfeffern, aber auf keinen Fall salzen! Das entzieht dem Fleisch Wasser, macht es trocken.
- Es eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
- Den Fettrand natürlich nicht wegschneiden, der sorgt beim Braten für mehr Geschmack. Man kann ihn aber bis aufs Fleisch mehrmals einschneiden, bis zur Sehne, die das Fleisch abdeckt, damit sich das Fleisch in der Pfanne nicht zusammenzieht.
- Zum Braten eine gusseiserne Pfanne nehmen oder wenigstens eine blanke, also unbeschichtete – eine Beschichtung hält eine solche Hitze nicht aus.
- Die Pfanne zunächst leer auf stärkster Stufe erhitzen. Zwei, drei Löffel Olivenöl in die Pfanne geben (es hat unter den guten Ölen den höchsten Rauchpunkt), es zieht sofort Schlieren und beginnt zu rauchen.
- Jetzt das Fleisch hineinlegen und auf großer Hitze circa eine Minute braten. Damit das Fett nicht alles vollspritzt, einen Drahtspritzschutz oder ein Blatt Küchenpapier über die Pfanne legen. Nach dieser Minute löst sich das Fleisch von selbst, nachdem es zuvor am Pfannenboden wie festgebacken war. Das Fleisch wenden, die gebratene Seite jetzt salzen, die Hitze auf mittlere Stufe herunterschalten und das Fleisch auch auf der anderen Seite eine Minute braten.
- Oder das Fleisch ganz ohne Fett braten: Dafür ein Händchen grobes Meersalz in die heiße Pfanne streuen. Das Fleisch darauflegen, nach einer Minute wenden, auch auf der anderen Seite braten und im Ofen nachziehen lassen, wie folgt beschrieben.

Jetzt müssen Sie entscheiden: Wollen Sie das Fleisch perfekt, also durch und durch saftig? (Dieser rote Saft ist übrigens kein Blut, sondern Fleischsaft!) Dann nehmen Sie die Pfanne nun vom Feuer, wenden das Fleisch nochmal und stellen die Pfanne in den 65 Grad vorgeheizten Backofen (Heißluft; 85 Grad Ober- und Unterhitze). Das Steak pro Zentimeter Stärke fünf Minuten ziehen lassen, damit sich die Säfte verteilen können. Ruhig auch länger, wenn Sie es lieber ein wenig mehr durchgezogen haben wollen.

Wer das Fleisch medium bevorzugt, verlängert die Anbratphase um eine halbe bis ganze Minute. Und lässt es dann 20 bis 25 Minuten nachziehen. Eins ist ganz klar: Wer Fleisch nicht rot mag, nicht einmal medium, also rosa, der sollte lieber kein Steak auf den Speiseplan setzen, sondern lieber einen Schmorbraten wählen – es wäre schade ums Fleisch!

## Tagliata vom Entrecôte auf Salatbett

Es ist immer besser, möglichst große Fleischstücke zu braten, weil diese einfach saftiger bleiben. Wer das Fleisch eher "durch" mag, bekommt die äußeren Scheiben, die inneren sind für diejenigen, die es lieber saftig mögen. Und dann sind alle glücklich.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 dickes Rumpsteak/Entrecôte von ca. 600 g
- 2-3 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz (Fleur de Sel)
- 3-4 Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 2-3 Thymianzweiglein
- 1-2 Lorbeerblätter
- 2-3 Salbeiblätter

### Für den Salat:

- Salatblätter
- ½ Gurke
- 1 grüne oder rote Paprika
- Kräuter zum Anrichten (nach Gusto eine Mischung)
- Fleur de sel

### Für die Marinade:

- 3 EL Essig (Apfelessig, Rotweinessig, milder Balsamico oder eine Mischung)
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Das Fleisch vorbereiten wie oben beschrieben. Vor dem Braten zwischen zwei Tellern gehüllt Zimmertemperatur annehmen lassen.
- Wie oben beschrieben braten und nachziehen lassen.
- Am besten bei Tisch tranchieren, so kann sich jeder seine Lieblingsstücke aussuchen. Und möglichst auf einem Schneidebrett mit einer Rille, die den auslaufenden Fleischsaft aufnehmen kann.
- Salat auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln.

**Beilage:** frisches Baguette

## Filetsteak mit Waldpilzen und grünen Böhnchen

Ein Filetsteak gewinnt auch, wenn man es dicker als gewöhnlich schneidet und für zwei Personen am Stück brät.



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Filetsteak von ca. 400 g
- Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- eventuell 2-3 Thymianzweige (zum parfümieren)

### Für eine kleine Sauce:

- 1 kleine Zwiebel
- 4-5 EL Butter (zum bräteln und binden)
- 3-4 EL Rotwein
- ein Schuss Portwein
- eventuell ein guter Schuss Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Spritzer Zitronensaft oder Balsamico
- etwas fein gehackte Petersilie

### Beilage:

- 1-2 Handvoll Waldpilze (kann eine Mischung sein)
- 1 Handvoll blanchierte grüne Böhnchen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL Butter oder Öl nach Gusto
- etwas frische Chili
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Das Filetsteak Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann pfeffern. In die knallheiße Pfanne das Öl geben, das sofort Schlieren zieht. Das Steak darin scharf anbraten. Erst wenn sich das Fleisch freiwillig vom Pfannenboden löst, wenden. Auch dort scharf anbraten. Wie oben beschrieben auf einem Teller im Backofen bei 65 Grad Heißluft oder 85 Grad Ober- & Unterhitze nachziehen lassen.
- Wer eine Sauce wünscht, löscht den Bratensatz mit einem Glas Rotwein, einem Schuss Portwein und einem Schuss Brühe ab (wer auf Wein verzichten möchte, kann auch nur mit Brühe ablöschen) und rasch um die Hälfte einkochen.

- Dann fein gewürfelte Zwiebel in dem reduzierenden Sud weich mitschmurgeln lassen.
- Zum Schluss ein paar Stückchen Butter einschwenken, bis die Sauce cremig wird. Mit etwas Balsamico nochmal abschmecken und in einer Sauciere auf den Tisch stellen.

**Beilage:** Pfifferlinge und/oder andere Waldpilze mit grünen Böhnchen. Dafür die Pilze putzen und in Scheibchen schneiden. 2 EL fein gewürfelte Zwiebel in etwas Butter oder Öl andünsten, die Pilze und blanchierte Böhnchen zufügen und einige Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und gehackte Petersilie (eventuell auch etwas Chili) unterrühren.

## Das perfekte Roastbeef

Aus dem mittleren Stück vom Rücken mit seiner Fettabdeckung kann man einen Braten für vier oder auch für noch mehr Gäste zubereiten.



### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Roastbeef am Stück
- Pfeffer
- Fleur de Sel
- 2-3 EL Olivenöl
- nach Gusto 2-3 Thymianzweige
- nach Gusto 2-3 Salbeiblätter
- nach Gusto 2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

- Die Fettschicht der Oberfläche mit einem scharfen Messer zuerst in der einen Richtung schräg, mit parallel gesetzten Schnitten im Abstand von einem knappen Zentimeter einschneiden, dann um 90 Grad drehen und jetzt auch in die andere Richtung einschneiden. Dabei möglichst auch die unter der Fettschicht liegende Sehnenschicht durchtrennen, damit sich das Fleisch dort in der Ofenhitze nicht zusammenzieht und hochwölbt.
- Zuerst mit der Fettseite in die stark erhitzte Pfanne legen. Nach etwa einer halben Minute etwas Öl zufügen, falls das Fett nicht genug Eigenfett abgibt. Eine weitere Minute scharf anbraten, dann das Fleischstück wenden. Erst, wenn sich das Fleisch freiwillig vom Boden löst, nacheinander auf die Seiten kippen und auch dort anbraten. Schließlich das Roastbeef auf einer Platte in den Ofen stellen und wie oben beschrieben nachziehen lassen.
- Man kann das Roastbeef auch gut kalt servieren. In jedem Fall dünn aufschneiden – eventuell sogar mit der Aufschnittmaschine. Am Tisch mit etwas grobem Meersalz bestreuen.

**Beilage:** Eine gute Scheibe Brot mit Butter bestrichen oder Pimientos de Padron, die spanischen Bratpaprika. In sehr heißem Olivenöl braten, bis alle Paprika rundum dunkle Bratspuren zeigen. Und kurz vorm Anrichten mit grobem Meersalz bestreuen.

## T-Bone-Steak auf Salz gebraten

Das ist ein Super-Luxusstück, an der Stelle quer durch den halben Rücken geschnitten, sodass an der Unterseite des Knochens ein schönes Stück vom Filet sitzt und oben das beste Teil vom Roastbeef. Am Knochen gegart wird das Fleisch nicht nur vor direkter Hitze geschützt, er gibt ihm auch Würze und hält es saftig. Man muss die Wirkung dieser Hitzebremse allerdings auch einkalkulieren. Ideal finden Martina und Moritz in diesem Fall die Salzmethode.



**Zutaten für 4 Personen (wenn es noch Vorspeisen und ein Dessert gibt, auch für 6 Personen):**

- Ein T-Bone-Steak von etwa 1.000 g
- ca. 100-150 g grobes Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Die blanke Pfanne leer erhitzen, bis sich die darüber gehaltene Hand heiß anfühlt. Eine Schicht von grobem Meersalz in der Form des Fleischstücks in der Mitte auf dem Pfannenboden verteilen, das Steak obenauf setzen und auf beiden Seiten jeweils eine bis zwei Minuten braten, bis sie tatsächlich Bratspuren zeigen.
- Das Bratenstück auch auf die Seite stellen, Knochen nach oben zeigen lassen, damit es auch dort angebraten wird. Schließlich wieder auf die Seite legen, mit Pfeffer bestreuen und mit Öl beträufeln.
- Jetzt kann man auch Thymian- oder Rosmarinzweiglein darauf und darunter legen und auf eine Bratenplatte oder einem Teller in den Ofen setzen – wieder nicht mehr als 65 bis 85 Grad. Allerdings in diesem Fall etwas länger, weil der Knochen in der Mitte die Hitze bremst. 45 bis 50 Minuten.

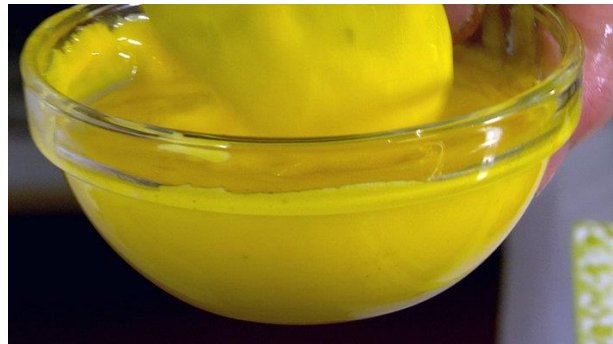
**Tipp:** Man kann fühlen, ob ein Steak die richtige Konsistenz hat. Wenn man mit dem Finger darauf drückt, muss es sich anfühlen wie der Ballen der lockeren Hand.

**Beilage:** Dazu passen wunderbar Ölkartöffelchen und Sauce Béarnaise.

**Anrichten:** Beim T-Bone-Steak ist es wichtig, wie man das Steak tranchiert – es hat ja zwei ganz verschiedene Fleischpartien, die man auch unterschiedlich schneiden muss – immer quer zur Faser! Und dann gibt es natürlich auch die Knochenliebhaber, die daran nagen dürfen. Auf einem Teller Fleisch, Kartoffelchen und Sauce anrichten und die beiseitegelegten Estragonblätter, fein gehackt darübergewen – ein Salat dazu kommt immer gut an...

## Sauce Béarnaise

Die wundervolle Estragon-Butter-Sauce ist ein Klassiker. Man setzt dafür erst mal einen Würzfond an aus Zwiebeln, Wein und natürlich Estragon, die sogenannte Reduktion. Zunächst werden die Eigelbe aufgeschlagen, unter die schließlich Stück für Stück die Butter gerührt wird. Das geht viel einfacher, als man immer denkt! Nehmen Sie eine Stielkasserolle: Sie sollte einen dicken Boden haben, der die Hitze gut leitet; der Stielgriff ist wichtig, damit man den Topf leicht vom Herd ziehen und wieder hinschieben kann, wenn es im Topf zu heiß wird und man trotzdem mit der anderen Hand ständig die Sauce rühren muss. Eine Béarnaise ist im Prinzip eine Hollandaise, deren Weißweinreduktion mit frischem Estragon angesetzt wird.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Weißweinreduktion:

- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 1/8 l Weißwein
- 4 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe (wer mag, auch Zitronenschale)
- 2-3 Estragon Zweige

#### Außerdem:

- 2 Eigelbe
- 200 g Süßrahmbutter
- Salz

#### Und wer mag, gibt auch noch hinzu:

- 1 Spritzer Zitronensaft
- etwas Muskat oder Macis
- ein paar Tropfen Worcestershiresauce
- eventuell auch einen Tropfen Balsamico

#### Zubereitung:

- Die Zwiebel/Schalotte fein würfeln, mit dem Wein in die Kasserolle geben, die mit dem Fleischklopper (oder Pfannenboden) zerdrückten Pfefferkörner, die Estragonzweige (ein paar Blätter zur Seite legen) sowie die Knoblauchzehe (wer mag, kann auch Zitronenschale hinzugeben) zufügen. Köcheln, bis nur noch 2 Esslöffel Flüssig-

keit übrig sind. Nach Belieben nochmal auffüllen und wieder runterkochen. Das kann ruhig noch mehrmals geschehen. So wird der Würzsud noch komplexer. Durch ein Sieb filtern und zurück in den Topf geben.

- Die Eigelbe zufügen, den Topf dafür zunächst vom Feuer ziehen, damit sie nicht zu heiß werden, dann unermüdlich mit dem Schneebesen schlagen, bis sie sich mit der Reduktion zu einer hellen Creme verbunden haben – man nennt das Emulsion. Erst jetzt nach und nach die Butter in kleinen Stückchen hinzugeben. Dafür den Topf immer wieder auf die Herdplatte stellen, denn jetzt muss die Hitze so reguliert werden, dass die Butter schmilzt und sich mit dem Eigelb verbindet, aber nicht zu heiß wird, weil es sonst gerinnt.
- Wenn die Butter vollständig verarbeitet ist, sollte die Sauce cremig, dicht und goldgelb sein. Jetzt nach Gusto noch mit Zitronensaft, auf alle Fälle mit Salz und je nach Geschmack mit einem Hauch Muskat, einem Spritzer Worcestershiresauce oder Balsamico gut abschmecken. Und möglichst sofort servieren.

## Ölkartöffelchen

Die sind einfach unwiderstehlich. Sie sollten möglichst alle von gleicher kleiner Größe sein, so werden sie als Drillinge angeboten.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Ca. 800 bis 1.000 g Kartoffelchen
- ½ Espressotasse Wasser
- 1 gehäufte EL grobes Meersalz
- Olivenöl



### Zubereitung:

- Die Kartoffelchen kräftig abbürsten und gut waschen, abtrocknen und dann in einem breiten, flachen Topf langsam aber energisch in Olivenöl anbraten. Erst wenn sie rundum deutliche Bratspuren zeigen, das grobe Salz darüberstreuen, ein kleines Gläschen Wasser angießen, sofort kommt der Deckel fest drauf und auf kleinem Feuer 20 Minuten garen. Sie sind dann knusprig, glänzen vom Öl, tragen einen weißen Salzfilm und schmecken umwerfend gut zum Fleisch.