



Kleine Steakkunde: Garstufen



Rare

Möchte jemand ein Steak „rare“ genießen, muss es außen grau-braun gebräunt und innen rot sein. Rare bedeutet blutig und dementsprechend muss es beim Aufschneiden aussehen. Es wird leicht erwärmt und sollte über eine Kerntemperatur von 49°C verfügen. Der Fleischsaft ist beim Anschneiden dunkelrot.



Medium rare

Ähnlich wie die Garstufe „rare“ verhält es sich bei medium rare bzw. „English“. Nur länger gebraten. Hierbei ist das Steak nur im Mittelteil rot und die Kerntemperatur liegt bei 52°C. Viele Köche und Steakfans verwenden bevorzugt diese Garstufe. Beim Anschneiden ist der Fleischsaft dunkelrot.



Medium

Medium wird auch als „Rosa“ bezeichnet. Außen muss das Medium-Steak schön mittelbraun gebraten sein. Innen ist lediglich die Mittelschicht rosa gefärbt. Dabei steigt die Kerntemperatur auf 57°C und beim Servieren muss das Steak schön heiß sein. Der Fleischsaft ist rosig.



Medium Plus

Medium Plus ist unter „Medium Well“ oder „Halbrosa“ bekannt. Der Mittelteil des Steaks ist hellrosa. Die Kerntemperatur muss bei 62°C liegen und eine schöne knusprige Kruste ist selbstverständlich. Ein leicht rosiger Fleischsaft wäre ideal.



Well Done

Well done steht für durch. Deshalb ist das Steak durchgebraten und von außen rundum braun-schwarz sowie knusprig. Innen ist nichts mehr rosa, sondern durchgehend braun. Im Inneren herrscht eine Temperatur von 74°C. Der Fleischsaft sollte hellgelb sein.