

Steak-Arten

Rindfleisch

Ein Steak bzw. Rindersteak kann prinzipiell aus jeder zum Kurzbraten geeigneten Muskelpartie des Rindes geschnitten werden. Die Art des zu verwendenden Teilstücks bzw. die Muskelpartie ist dabei nicht festgelegt. Dieses trifft ebenso auf Steaks mit Phantasiebezeichnungen zu wie z. B. Schlemmersteak, Barbeque-Steak, Grill-Steak, Ratsherren-Steak, usw.. Die meisten Steakzuschnitte sind jedoch lebensmittelrechtlich genau definiert, d. h. ihre Bezeichnung weist eindeutig auf die Verwendung bestimmter Teilstücke hin. Die Art des Teilstücks kann entweder direkt aus der Bezeichnung abgeleitet werden (z. B. Filetsteak) oder sich aus der allgemeinen Verkehrsauffassung ergeben. In der Regel enthalten Steaks keine Knochen. Ausnahmen sind: -Bone-Steak, -Steak, Rib-Steak, zum Teil auch Club-Steak und (amerikanische) Zuschnittformen des -Steaks (z. B. Pin Bone Sirloin Steak, Wedge Bone Sirloin Steak, usw.).

Steakzuschnitte werden aus mageren, bindegewebsarmen Teilstücken gewonnen. Geeignete Teilstücke des Rindes sind:

- Filet: unterteilbar in die dünn auslaufende Filetspitze (Endstück), dem hochwertigen Mittelstück und dem in der Keule liegenden, qualitativ nachstehenden Filetkopf.
- Hüfte (auch Blume genannt): ein Teilstück aus der Keule, das sich in den Hüftzapfen, die schmale und die breite Hüfte zerlegen lässt. Die beiden letzteren Teilstücke bilden die so genannte Steakhüfte (z. T. wird auch nur die breite Hüfte für Steakzuschnitte verwendet).
- Oberschale: ein weiteres Teilstück aus der Keule, unterteilbar in die (runde) Oberschale, welche sich eher zum Schmoren eignet und dem kleineren seitlich ansitzenden Eckstück (auch Zapfen genannt), das eine bessere Eignung als Steakfleisch besitzt.
- Roastbeef: unterteilbar in das runde Roastbeef, das zungenförmig in die Hohe Rippe hineinragt (daher in einigen Regionen auch Zungenstück genannt) sowie dem flachen Roastbeef, das aus dem unteren Rückenbereich stammt. Das flache Roastbeef mit Rückenknöchel und Filet bezeichnet man als Große Lende.
- Die Hochrippe (auch Hohe Rippe oder Hohes Roastbeef genannt) liegt zwischen dem sechsten und neunten Brustwirbel. Die ausgelöste Hochrippe besteht aus dem flachen Hochrippendeckel sowie dem runden Roastbeef, das den mageren Kern bzw. das Auge (Rib-Eye) der Hochrippe bildet. Komplette Scheiben der Hochrippe (auch mit Knochen) oder nur der ausgelöste Kern können für Steaks verwendet werden.
- Ein bekanntes Steak ist das -Bone-Steak, das aus dem Fleisch des Roastbeefs und des Filets besteht und zusätzlich einen namengebenden T-förmigen Knöchel enthält. Diese Steaks schneidet der Metzger in bis zu 700 µm schwere Scheiben. Ein -Medaillon dagegen besteht aus dem Fleisch der Filetspitze oder des Filetmittelstücks und wiegt unter 150 g. Allgemein wird bei knochenlosen Steaks ein Zuschnitt von ca. 200 g pro Person (160 – 250 g) empfohlen. Bei kleineren Zuschnitten (Tournedos, Filet mignon, Rinderfiletmedaillon) werden ggf. zwei Stücke Fleisch pro Person benötigt. Knochenhaltige Steaks sind aufgrund ihrer nicht verzehrbaren Bestandteile schwerer. Üblicherweise beträgt die Scheibenstärke eines Steaks mindestens zwei Zentimeter.

Weitere Steak-Arten sind unter anderem:

Bezeichnung	Kurzbeschreibung	Garzeit je Seite in min.
	doppelt dick geschnittenes Filetsteak aus dem Mittelstück, ca. 400 g	ca. 5-6
Clubsteak	Scheibe aus dem hinteren Teil der Hochrippe oder aus dem angrenzendem Roastbeef mit oder ohne Knochen	
	Scheibe aus dem ausgelösten runden oder flachen Roastbeef, ca. 200 g	ca. 4
Entrecôte double	5-6 cm dicke Roastbeefscheibe, ca. 400-500 g	ca. 10
Entrecôte Chateau	6-9 cm dicke Roastbeefscheibe, ca. 600 g	ca. 12-15
Filetsteak	Scheibe aus dem Filet (-mittelstück), ca. 160-220 g	2 1/2 -3
Filet mignon	Scheibe aus der Filetspitze	2 1/2 -3
_ oder Huftsteak	2-3 cm dicke Scheibe aus der Hüfte, wird auch Point-Steak genannt	3-4
Kluftsteak	Steak aus der Keule (i. d. R. aus der Hüfte oder Oberschale)	
-Steak	großes Roastbeefsteak ca. 700 bis 1000 g, mit Knochen und großem Filetanteil	12
Prime-Rib-Steak	aus dem mageren Kern der Hochrippe (siehe Rib-Eye-Steak), ca. 2-3 cm dick und 200g schwer	

-Eye-Steak oder Delmonico-Steak	Scheiben aus dem ausgelösten runden Roastbeef der Hochrippe' ca. 2-3 cm dick und 200g schwer	3-4
Rib-Steak oder Hochrippenkotelett	knochenhaltiges Steak aus der Hochrippe	
	ca. 2-3 cm dicke Scheibe aus dem Roastbeef oder aus dem angrenzenden Teil der Hüfte (Blume) 200-250g	4
-Steak	englische Bezeichnung für Rumpsteak Zuschnitt aber meist schwerer	
Tournedos	kleines Steak aus dem Filet, ca. 2 cm dick, 80-100g	2 1/2 -3
Tenderloin-Steak	englische Bezeichnung für Filetsteak	2 1/2 -3
-Bone-Steak	Roastbeefscheibe mit Knochen und kleinem Filetanteil, 400-600g	8

Die Garzeiten beziehen sich auf gut abgehangenes Fleisch eines jungen Rindes und auf die Garstufe Medium (s.u.)

Ergänzende Hinweise

- Nach deutscher Verkehrsauffassung sind die allgemein gehaltenen Begriffe Steak und Beefsteak identisch. Die Verwendung bestimmter Teilstücke ist nicht vorgeschrieben. In Deutschland werden Beefsteaks häufig aus der Oberschale geschnitten. In Österreich hingegen wird der Begriff Beef-Steak fest definiert für ein Steak aus dem Rinderfilet verwendet.
- Der Begriff Kluff wird in einigen Bereichen Norddeutschlands (Schleswig-Holstein, Hamburg und in Teilen Niedersachsens) nicht für die gesamte Keule sondern nur für die in der Keule liegende Oberschale verwendet. Dementsprechend werden in diesen Regionen Kluffsteaks hauptsächlich aus der Oberschale geschnitten.
- T-Bone-Steak und Porterhouse-Steak werden lebensmittelrechtlich nicht voneinander abgegrenzt. Ein T-Bone-Steak darf unter der Bezeichnung Porterhouse-Steak angeboten werden (bzw. umgekehrt). Der Verbraucher erwartet beim Porterhouse-Steak jedoch einen größeren Filetanteil und eine insgesamt dickere Scheibe. T-Bone-Steaks und Porterhouse-Steaks stammen von Rindern, deren Alter unter 24 Monaten liegt, da die Rückenknöchen älterer Tiere aufgrund der BSE-Verordnung nicht in den Handel gelangen dürfen.
- Die aus den USA übernommene Bezeichnung Prime-Rib-Steak wird häufig falsch beschrieben als ein Steak aus dem Bereich der ersten Rippe. Tatsächlich stammt dieser Steakzuschnitt aus dem Bereich des sechsten bis

neunten Brustwirbels und ist somit weitgehend identisch mit dem Rib-Eye-Steak. Der Begriff „Prime“ leitet sich von den Qualitätsstandards des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums (USDA) ab, die sich u. a. auf den Marmorierungsgrad (intrazelluläres Fett) und somit auf die „Saftigkeit“ des Fleisches beziehen. Die Qualitätsstufe „Prime“ kennzeichnet dabei Fleisch mit einem intrazellulären Fettanteil von mindestens 11 Prozent.

- ist kein Steak in eigentlichen Sinne, sondern eine geformte Hackfleischmasse, die ähnlich zubereitet und im gegarten Zustand verzehrt wird.
- Beefsteak (Steak Tartar) wird aus gewürztem Beefsteakhackfleisch (Schabefleisch) hergestellt und im rohem Zustand verzehrt.

Steaks von anderen Tieren []

Kalbfleisch []

Kalbsteaks werden in erster Linie aus dem Filet, dem Rücken und der Hüfte geschnitten. (Kleine) Steakscheiben aus dem Kalbsfilet bezeichnet man als Filet medaillon. Medaillon-Zuschnitte anderer Tierarten müssen ergänzende Hinweise tragen (z. B. Rinderfilet-Medaillon, Hirschfilet-Medaillon oder auch Medaillon vom Schweinefilet, usw.).

Schweinefleisch

Schweinesteaks stammen aus dem Nacken (Schweinenackensteak, Kammsteak vom Schwein), dem ausgelösten Kotelett (Schweinerückensteak, Minutensteak vom Schwein, vom Schwein), der Hüfte (Schweinesteak, Hüftsteak vom Schwein) oder dem Filet (Schweinefiletmedaillon). Holzfällersteaks vom Schwein werden aus dem Kamm (Nacken) oder der Schulter geschnitten und könnten Knochen enthalten.

Geflügelfleisch

Geflügelsteaks (Puten-Steak, Hähnchen-Steak) gewinnt man in der Regel aus dem ausgelösten Brustfilet der Tiere.

Fisch

Ein Fischsteak ist eine zur Mittelgräte quer geschnittene Scheibe des Fisches, im Vergleich zum Fischfilet, das immer parallel zur Mittelgräte geschnitten wird. Damit das Steak während des Garvorgangs nicht auseinanderfällt, muss das Fischfleisch ziemlich fest sein. Geeignet für den Steakschnitt sind so z. B. , , , oder . Die größeren Fische ergeben grätenlose Steaks, kleinere Fische (wie Lachs) ergeben Steaks, die Haut, Fleisch, die Mittelgräte sowie kleinere Gräten enthalten. Fischsteaks werden üblicherweise gegrillt, gebraten, gebacken oder frittiert (mit oder ohne)

Zubereitung

Alle Steaks werden durch oder gegart, selten auch durch . Hierbei werden verschiedene Garstufen unterschieden:

Garstufe	Deutsch	Englisch	Französisch
roh	blau, roh	very rare, raw	bleu
Kern roh	blutig, (englisch)	rare	saignant
innerer Kern roh	--	medium rare	--
halb durchgebraten	rosa	medium	point
fast durchgebraten	--	medium well	--
durchgebraten	durch(gebraten)	well done	bien cuit

Das in der Pfanne zubereitete Steak sollte vor dem Servieren in der vorgewärmten Backröhre für ca. 5-8 Minuten ruhen. Der Grund dafür ist, dass die Fleischfasern durch den erhitzten Fleischsaft unter starker Spannung stehen und somit beim Anschnitt viel Saft austritt. Durch das Ruhen reduzieren sich die Druckverhältnisse in den Zellen und somit die Saftverluste beim Anschnitt.

