

Galloways vom Ederbergland

Herdbuchzucht • Direktvermarktung • Zuchttierverkauf • zertifizierter Biobetrieb

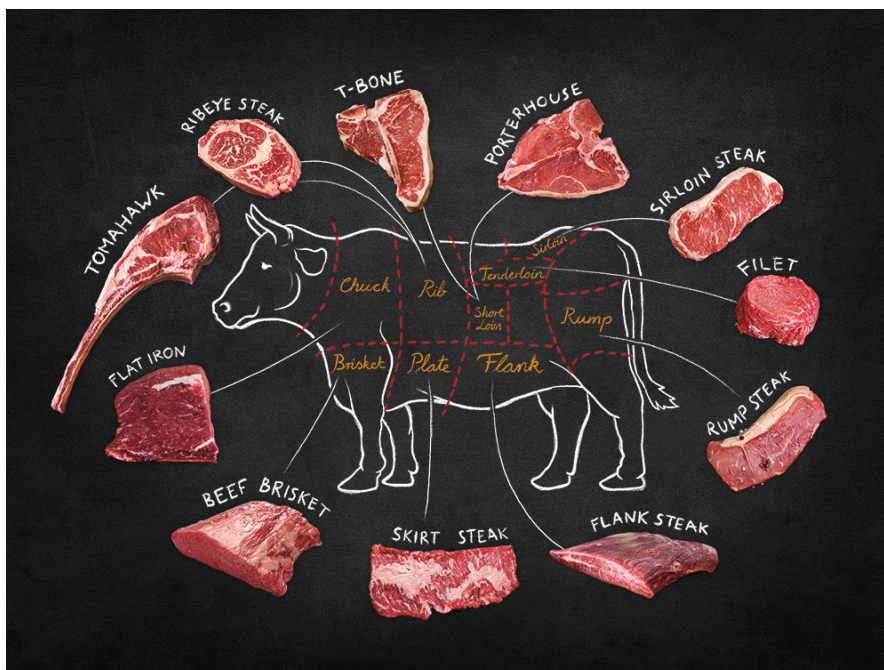
Unsere Steaks im Überblick

Auch wir erfinden natürlich das Rad nicht neu, wenn es um Zerlegen, Fleisch und sogenannte „Cuts“ geht. Mit ein bisschen Recherche im Netz und Rücksprache mit einem erfahrenen Koch sowie unserem Metzger möchten wir Euch hier die Steaks vorstellen, die wir anbieten können. Von was es wie viel gibt ist immer unterschiedlich, sodass wir nicht garantieren können, alle Bestellungen und Wünsche vollständig zu erfüllen.

Da nicht alle Steaks so bekannt sind, könnt ihr Euch hier einen kleinen Überblick verschaffen, über die Altbekannten, die Großen, die Newcomer und die Raritäten. In den Quellenangaben findet ihr jeweils einen Link zu den Seiten, auf denen auch wir fündig geworden sind. Dort erwarten Euch tolle Bilder der einzelnen Cuts, teilweise auch Rezepte. Vorbeischaun lohnt sich! Bei Fragen sind wir Euch gern behilflich.

Viel Freude mit der Lektüre!

Vorab eine kleine Übersicht (gefunden bei Otto Wilde Steaks)



„Die Altbekannten“

Rump Steak

Der Begriff Rump Steak bezieht sich auf den englischen Begriff „rump“ für „Kruppe“, also die Gesäßregion bzw. Hüfte des Rinds, während „Steak“ für die Zubereitungsart steht. Das Rump Steak wird aus dem hinteren Teil der Hüfte geschnitten, welcher an den Rückenstrang anschließt – aus dem gleichen Muskel wie das Sirloin weiter vorne. Es ist gut marmoriert und hat einen festen Fettrand, wodurch es besonders herzhaft ist.

Charakteristisch für diesen Zuschnitt ist eigentlich eine gleichmäßiger Fettrand am Steak. Leider wird dieser von Metzgern oft schon beim Auslösen weg geschnitten. Auf diesen Fettrand sollte man bestehen, wenn man beim Metzger ein Rumpsteak kaufen möchte. Der Fettrand dient dafür ein saftiges und aromatisches Steak nach dem Grillen auf dem Teller zu haben. Auch hier gilt: „scharf, direkt angrillen und im indirekten Bereich ziehen lassen“.

Galloways vom Ederbergland

Herdbuchzucht • Direktvermarktung • Zuchttierverkauf • zertifizierter Biobetrieb

Filet Steak

Das Filet zählt zu den beliebtesten und teuersten Cuts, da es besonders zart ist. Es wird aus einem langgezogenen Muskel des Rinds, dem Tenderloin, geschnitten, der sich unterhalb der Wirbelsäule und des Rückenmuskels von der Mitte des Rinds bis zum Hinterbein zieht. Von hinten nach vorne wird der Muskel dünner. Daher ist bei T-Bone Cut der Filet-Anteil geringer als beim weiter hinten aus dem Rind geschnittenen Porterhouse Steak. Charakteristisch für das Filet ist der geringe Fettanteil, sodass kaum Marmorierung im Fleisch zu erkennen ist. Dadurch ist der Geschmack weniger intensiv als bei fettreicheren Cuts.

Es empfiehlt sich das Filet wie auch andere Steak-Cuts aus dem Rücken direkt scharf anzugrillen und anschließend im indirekten Bereich nachgaren zu lassen.

„Die Großen“

Tomahawk Steak

Ein echtes Männersteak. Marmoriert, intensiv und saftig. Der Cut ist ein Rib Eye Steak mit Knochen und kommt aus der vorderen Rippe des Rinds. Der Knochen sorgt beim Grillen für einen besonders intensiven Geschmack. Der Zuschnitt hängt von der Dicke des Knochens ab. Ein Tomahawk ist meistens so groß, dass davon auch locker zwei Leute satt werden. Fun fact: seinen Namen hat der Cut übrigens seiner Form zu verdanken, die an den Tomahawk der Indianer erinnert.

Wie alle Steak Cuts aus dem Rücken sollte es kurz scharf angegrillt werden und dann im indirekten Bereich etwas ziehen lassen.

Rib Eye Steak (auch Entrecote)

Das Rib Eye Steak kommt ebenfalls aus der vorderen Rippe des Rinds und ist ein typisch amerikanischer Cut. In Süddeutschland oder Österreich wird es auch "Hohe Rippe" genannt. Charakteristisch sind die vier Muskelstränge, aus denen der Cut zusammengesetzt ist. Das Fleisch ist mit feinen Fettäderchen durchzogen. Das Fettauge und die starke Marmorierung des Fleisches machen das Rib Eye Steak ganz besonders saftig und geschmackvoll. Fälschlicherweise wird oft das Fettauge als Charakteristikum beschrieben und mit dem "Eye" gleichgesetzt. Der Name bezieht sich allerdings auf einen Muskelstrang des Steaks, der bei genauerem Hinsehen wie ein Auge aussieht.

Während das Rib Eye aus der Hochrippe am Knochen entlang geschnitten wird, kommt das Entrecôte aus dem Zwischenrippenstück. Optisch sind die beiden Cuts kaum zu unterscheiden.

Wie alle Steak Cuts aus dem Rücken sollte es kurz scharf angegrillt werden und dann im indirekten Bereich etwas ziehen lassen.

Porterhouse Steak

Das Porterhouse Steak ist ein klassischer Steakhouse Cut. Es ist der gleiche Cut wie das T-Bone und hat genau wie dieses den typischen T-Knochen. Es wird allerdings weiter hinten aus dem Rind geschnitten, sodass der Anteil des Filets größer ist als beim T-Bone. Für viele Steakliebhaber ist es der beliebteste Cut, da es das Beste aus beiden Welten bringt: aromatisches Roastbeef und zartes Filet.

Wie alle Steak Cuts aus dem Rücken sollte es kurz scharf angegrillt werden und dann im indirekten Bereich etwas ziehen lassen.

Galloways vom Ederbergland

Herdbuchzucht • Direktvermarktung • Zuchttierverkauf • zertifizierter Biobetrieb

T-Bone Steak

Das T-Bone Steak ist ein echter Klassiker. Erkennbar am charakteristischen T-förmigen Knochen ist es einer der beliebtesten Steak Cuts. Das T-Bone Steak wird aus dem hinteren Teil des Rückens geschnitten (Short Loin). Der Cut besteht aus zwei verschiedenen Muskelsträngen, die durch den Knochen getrennt werden: auf der einen Seite liegt das Filet, das beim T-Bone Steak recht klein ist, auf der anderen Seite das Roastbeef. Im Vergleich zum Porterhouse Steak gilt das T-Bone als weniger wertiger Cut, da der Anteil des Filetstücks kleiner ist. Dies ist jedoch Geschmackssache.

Auf dem Grill wird es scharf, direkt angegrillt und wird anschließend im indirekten Bereich weitergegrillt.

„Die Newcomer“

Sirloin Steak

An dieser Stelle wird es etwas komplizierter. Das, was in den USA unter Sirloin Steak verstanden wird, ist das, was wir hier in Deutschland als Hüftsteak auf den Teller bekommen. In Großbritannien hingegen steht das Sirloin Steak analog für das Rumpsteak respektive Roastbeef. Genau wie das Tenderloin ist auch dieser Teil des Rindes eher wenig beansprucht, was das Hüftsteak schön mager und zart macht.

Geschnitten wird das Sirloin mit Knochen aber ohne Filetanteil entweder aus dem hinteren Roastbeef oder der Hüfte. Dabei können die Ausmasse gigantomanisch sein: Mit bis zu 2.000 Gramm bekommt man Stücke für die ganze Familie. Der Name des Steaks kommt aller Wahrscheinlichkeit nach aus dem Französischen von „surlonge“, zu deutsch: Über der Lende. Auch hier gilt kurz scharf angrillen und nachziehen lassen im indirekten Bereich.

Flank Steak

Das Flank Steak, auch Bavette genannt, wird aus dem unteren Bauchlappen des Rinds geschnitten. Es besteht aus einem langen, flachen Muskel mit langen Fasern, weshalb es sehr mager und recht zäh ist. In den USA wird es daher gerne mariniert, gegrillt und gegen die Faser in dünne Streifen geschnitten. In Deutschland ist der Cut weniger gängig.

Auch dieses Stück Fleisch ist ein typisches Steak beim BBQ in den USA. Es stammt aus dem Bauchlappen des Rindes. In Deutschland ist es weniger bekannt wird aber immer häufiger angeboten. Das Fleischstück hat meist eine schöne Marmorierung und ist besonders aromatisch. Das Steak scharf angrillen und anschließend gegen die Fasern tranchieren.

Teres Major

Das Metzgerstück stammt aus dem Bugstück des Rindes. Es besitzt eine sehr gute Qualität und bekam daher auch die Bezeichnung Metzgerstück. Nach der Zubereitung ist das Fleischstück zart wie Filet jedoch preislich deutlich billiger als dieses. Daher ein echter Geheimtipp! Beim Grillen sollte man das Steak je nach gewünschtem Gargrad etwas länger auf dem Grill lassen. Wir empfehlen 12 – 16 min.

Tri Tip

Das Tri Tip liegt zwischen Hüfte und Brauchansatz. Es ist ein sehr zartes, mageres und saftiges Stück Fleisch. Früher wurden diese Fleischstücke für den Bürgermeister und Pastor reserviert, daher auch die Namensgebung. Auf dem Grill sollte es kurz, scharf angegrillt werden und vor dem Verzehr unbedingt etwas ruhen lassen.

Galloways vom Ederbergland

Herdbuchzucht • Direktvermarktung • Zuchttierverkauf • zertifizierter Biobetrieb

Beef Brisket

Das Brisket, auf Deutsch Brustspitz, wird aus der vorderen Brust des Rinds geschnitten. Die Muskelstränge im Brisket werden von einer Fettschicht durchzogen. Aufgrund der langen Fasern muss es lange und langsam verarbeitet werden, z.B. zu Corned Beef oder Pastrami. Ein Klassiker ist gesmoktes Brisket im texanischen BBQ.

Das Brisket (Rinderbrust) ist ein typischer Steak-Cut aus den USA und liegt bei fast jedem BBQ auf dem Grill. Es befindet sich wie der Name schon vermuten lässt im Brustbereich des Rindes. Die Rinderbrust ist ein starker Muskel und lässt sich daher nicht einfach Grillen sondern muss mehrere Stunden bei niedrigen Temperaturen garen. Am besten gelingt dies in einem Smoker, ist aber auch in anderen Grills möglich. Beim Niedrigtemperatur-Grillen schmilzt langsam das im Muskel eingelagerte Fett. Je nach Größe der Rinderbrust kann die Zubereitungszeit bis zu 15 Stunden und länger dauern. Vor dem Grillen wird die Rinderbrust mit einem so genannten Rub (Gewürzmischung) eingerieben und während dem Grillvorgang mit einem Mob (Mischung aus Öl, Essig oder Saft und Gewürzen) regelmäßig bepinselt. Das Ergebnis entschädigt jedoch die vorherigen Mühen.

Flat Iron Steak

Der Name dieses recht dünnen Cuts kommt von der charakteristischen Form, die an ein altmodisches Bügeleisen erinnert. Das Flat Iron Steak wird aus der vorderen Schulter geschnitten. Die innenliegende Sehne wird hierbei entfernt.

Der Nacken oder die Fehlrippe beim Rind ist einer der stärksten Muskeln beim Rind und daher auch recht mit Fett durchwachsen. Dadurch ist dieses Stück Fleisch aber auch sehr aromatisch. Die Zubereitung ist hier etwas anspruchsvoller. Besonders gut gelingt die Zubereitung wenn aus dem Fleisch Würfel geschnitten werden und diese als Fleischspieße gegrillt werden. Wer Steaks haben möchte, sollte das Fleischstück am besten durch die Niedrigtemperatur-Methode grillen und anschließend in Steakscheiben tranchieren.

Chuck Flap Edge (auch: Teppanyaki Cut)

Das Chuck Flap Edge Roast ist ein Schnitt aus dem vorderen Rücken bzw. Nacken. Es ist stark mit Fett und Sehnen durchzogen und wird normalerweise zu Hackfleisch oder Wurst verarbeitet. Spezielle Rinderrassen weisen aber so hervorragende Fleischeigenschaften und einen so hohen Marmorierungsgrad auf, das es für die klassische Verwendung jedoch zu schade ist.

Es empfiehlt sich die Zubereitung als Braten (im Sous Vide Verfahren oder als Schmorgericht) oder kurz gebraten. Wir nennen das Stück auch Teppanyaki-Schnitt, da es sich - in dünne Scheiben geschnitten - hervorragend auf einer Teppanyaki-Platte kurzbraten lässt.

„Die Raritäten“

Diese Fleischstücke sind sehr geschmacksintensiv, da sie aus dem Bauchraum stammen.

Flap Steak

Das Flap Steak ist ein feines Stück für all die Fleischenthusiasten, die das Besondere lieben und dabei gerne auch einmal experimentierfreudig sind. Aber auch ein wenig Geduld ist bei diesem Cut gefragt, denn die Faserstruktur eines Flap Steaks ist um einiges gröber und marmorierter als die anderer Steaks.

Aus diesem Grund empfiehlt es sich, das Flap Steak langsam und bei niedriger Temperatur so lange zu schmoren oder zu braten, bis es medium oder medium rare ist. Eines jedoch steht fest: Das Warten lohnt sich!

Galloways vom Ederbergland

Herdbuchzucht • Direktvermarktung • Zuchttierverkauf • zertifizierter Biobetrieb

Hanging Tender

Das Hanging Tender wird aus dem Bauchbereich des Rindes geschnitten. Genau genommen handelt es sich bei diesem Cut um den Stützmuskel des Zwerchfells. Das Hanging Tender gehört zu den Premiumcuts, was unter anderem daran liegt, dass es diesen Cut nur einmal pro Tier gibt. Früher gab's das Onglet nur bei Metzgern, die auf die Verarbeitung und den Verkauf von Innereien spezialisiert waren.

Der Nierenzapfen ist ein x-förmiger Muskeln und meist etwa maximal 2,5 Zentimeter dick sowie stark marmoriert. Das sorgt für einen intensiven Eigengeschmack, sodass dieses Steak kaum weitere Gewürze als etwas Salz oder Pfeffer braucht, um geschmacklich voll zu überzeugen. Die kurzen Fleischfasern machen das Hanging Tender perfekt zum Kurzbraten oder Grillen. Eine weitere Besonderheit dieses Stückes: die Muskeln verlaufen – anders als bei Steaks aus dem Rücken – quer zur Mittelsehne. Der Name Hanging Tender, der übersetzt so viel wie „das hängende Zarte“ bedeutet, verrät bereits, dass man mit dem Nierenzapfen ein Steak auf dem Teller hat, dass an Zartheit kaum zu übertreffen ist und dem Filet Konkurrenz machen könnte.

Es empfiehlt sich das Stück Fleisch schon beiden Seiten scharf anzubraten und dann bei niedriger Temperatur nachzugaren.

Skirt Steak

Das äußere und innere Skirt Steak sind Cuts aus dem Zwerchfell des Rinds. Es ist kein zarter Cut, dafür aber besonders geschmacksintensiv. Das äußere Skirt Steak ist hierbei zärter und geschmackvoller als das innere Skirt Steak.

Das Skirt Steak wird aus dem Fleischstück zwischen Brust und Bauch des Rindes geschnitten. Es hat eine tolle, kräftige Fettmarmorierung und dadurch saftig und aromatisch. Das Skirt Steak ist in Deutschland leider kaum verbreitet, da es zur Herstellung von Wurst oder Hackfleisch weiterverarbeitet wird. Im Gegensatz zu Steak Cuts aus dem Rücken, darf das Skirt Steak gerne etwas länger direkt angegrillt werden

Außerdem bieten wir wieder auf Wunsch an:

Pulled Beef

Das perfekte Stück Rindfleisch für Pulled Beef ist der muskulöse Rindernacken, auch Zungenstück genannt oder Chuck Roll. Unsere Rindernackenstücke, schön zugeschnitten. Es eignen sich allerdings auch andere Bratenstücke.

Nachdem die trockene Hitze das Fleischstück im Smoker oder Grill über einen längeren Zeitraum konstant umströmt hat, können die Muskelfasern ganz leicht vom Fleisch abgelöst und mit einer Gabel oder den Fingern zerteilt werden. Zusammen mit einer würzigen Sauce und etwas süßem Krautsalat, genießt man Pulled Beef dann in einem Burgerbun oder Brötchen. Besonders gut eignen sich auch Brioche oder Milchbrötchen. Damit sich das Fleisch leicht lösen und zerteilen lässt, muss es einige Stunden garen. Je nach Gewicht, variiert die Garzeit auf dem Grill, im BBQ-Smoker oder auch im Backofen von drei bis zu 24 Stunden. Wichtig, dass das Stück Rindfleisch eine gute Substanz hat sowie akkurat marmoriert und gerne auch mit reichlich Bindegewebe versehen ist. Alternativ kann es auch im Backofen zubereitet werden, dann fehlt allerdings der typische Rauchgeschmack.

Rinder-Rippen

Das Rind hat auf jeder Seite jeweils 13 Rippen, die den Großteil der Flanke vereinnahmen. Unterteilen lassen sich die Rippen in zwei hauptsächliche Teile: Back Ribs und Short Ribs.

Galloways vom Ederbergland

Herdbuchzucht • Direktvermarktung • Zuchttierverkauf • zertifizierter Biobetrieb

Back Ribs

Die Back Ribs liegen gleich neben den Ribeye-Steaks. Dadurch dass die Ribeye-Steaks in der Regel ohne Knochen geschnitten werden, bleiben diese Teile als Back Ribs für den Verkauf über. Dadurch ist das – wenn auch im Anteil nur geringe – Fleisch sehr schön marmoriert und schmackhaft.

Back Ribs sind inzwischen nicht mehr so günstig wie früher, da viele diese für das Grillen entdeckt haben, liegen aber preislich noch deutlich unter den eben erwähnten Rib-Eye-Steak-Zuschnitten. Back Ribs unterscheiden sich in der Zubereitung nicht von Short Ribs, sind aber wesentlich schneller gar, da der Fleischanteil hier auch viel geringer ist als bei den Short Ribs.

Short Ribs

Die Short Ribs sind an und für sich gar nicht so short, sondern haben gigantomanische Ausmaße. Den Namen haben sie ganz einfach, da sie aus dem Short geschnitten werden, dem unteren Bereich aus der Flanke zwischen der sechsten und zehnten Rippe. Auf dem Teller jedenfalls sind diese „Rippchen“ dann doch ziemlich beeindruckend.

Diese mega schmackhaften Rippen bereitest du idealerweise Low&Slow über einen langen Zeitraum im Smoker zu, die Zubereitungsweise ist einem Brisket nicht ganz unähnlich.

Quellen:

- a) <http://grillen-entdecken.de/steak-cuts-rindfleisch/>
- b) <https://www.ottowildegrillers.com/de/blog/steak-cuts/>
- c) <https://kreutzers.eu/us-flap-meat>
- d) <https://www.otto-gourmet.de/hanging-tender.html>
- e) <https://www.clickandgrill.de/pulled-beef.html>