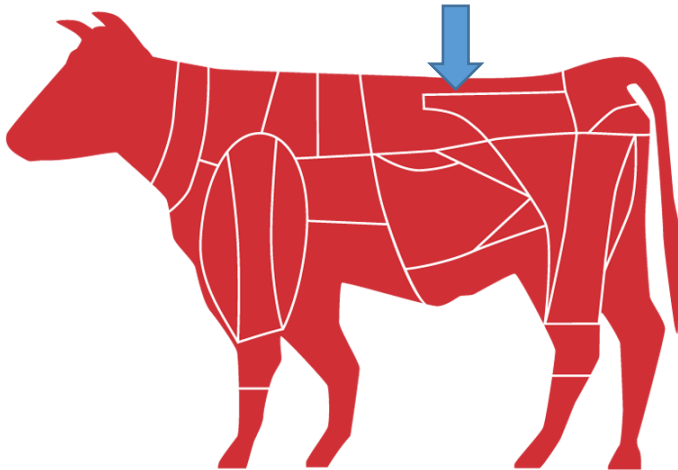


## T-Bone-Steak



Das T-Bone-Steak wird mit dem Knochen aus dem Roastbeef samt Filet geschnitten. Der T-förmige Knochen ist Namensgeber. Die Steaks können zwischen 500 und 800 g wiegen. Durch seinen Zuschnitt enthält das T-Bone-Steak einen kleinen Filet-Anteil und einen größeren Roastbeef-Anteil. Diese Kombination in einem Stück Fleisch ist sagenhaft.

Je nachdem, wie groß der Hunger ist und wie vielfältig die Beilagen sind, rechnet man mit einem halben bis einem ganzen T-Bone-Steak pro Person. Damit es perfekt gegrillt werden kann, sollte es etwa zwei Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank genommen werden, dann bei Zimmertemperatur ruhen und die Raumtemperatur annehmen. Eiskalt sollte man das Fleisch nicht auf den Grill legen - so können sich die Fleischfasern schön entspannen und das Steak wird auf dem Grill schneller/gleichmäßiger gar.



**Ich persönlich halte es so:** Ein gutes Steak mariniere ich nicht, ich gebe auch vor dem Grillen kein Salz und keinen Pfeffer an das Fleisch. Auf dem Grill kann der Pfeffer der großen Hitze nicht standhalten und verbrennt. Das Steak bekommt dadurch einen etwas bitteren Beigeschmack, den ich nicht mag. Das wäre schade um das schöne Fleisch. Das Salz kommt mit der Hitze vom Grill zwar besser klar, entzieht dem Fleisch aber auch Feuchtigkeit. **Darum würze ich das Fleisch erst nach dem Grillen.**

Zuhause haben wir einen Gasgrill (Napoleon von Weber). Ich drehe alle 4 Brenner auf höchste Stufe auf und heize den Grill vor. Der Richtwert für die optimale Temperatur im Innenraum des Grills beträgt für das Anbraten von Steaks 260-290°C. Diese kann ich auf dem eingebauten Deckelthermometer gut ablesen. Nach dem scharfen Anbraten (je nach Dicke des Steaks von jeder Seite etwa 3 Minuten) wird das Steak bei einer Temperatur von 130 bis 150 °C in der indirekten Zone fertig gegart, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist. Die indirekte Zone erhalte ich, indem ich die mittleren beiden Gasbrenner abschalte und so die Hitze nur noch von den äußeren beiden Brennern kommt.

**Wichtig:** Zum Wenden der Steaks auf keinen Fall eine Gabel benutzen! Beim Anstechen des Fleisches läuft sonst der gute Bratensaft aus. Stattdessen eine Grillzange nehmen. Wenn das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, lasse ich es vor dem Servieren auf einem mit Alufolie ausgelegten Teller noch etwa 6 Minuten ruhen. Dadurch entspannt sich das Fleisch und der Fleischsaft kann sich wieder um die einzelnen Fasern legen, wird dadurch gebunden und tritt beim Anschneiden nicht aus.

Bei der Zubereitung von Steaks unterscheidet man in 4 Garstufen:

	Fleischfarbe	Zustand	Kerntemperatur*
Rare (blutig)	dunkelrot	außen scharf angebraten, innen komplett roh	45-47°C
Medium Rare	rötlich	blutiger Kern im Inneren	50°-52°C
Medium	rosa	kein roher Kern mehr vorhanden	55-58°C
Well Done (durch)	dunkel-rosa bis leicht gräulich	Komplett durchgegart	60°-75°C

\*Die Temperatur im Inneren des Grillguts ist die Kerntemperatur. An ihr lässt sich erkennen, wie weit der Garprozess fortgeschritten ist. Sie wird mit einem Kerntemperatur-Thermometer, das in das Fleisch gestochen wird, gemessen. Der Dorn sollte an der dicksten Stelle des Grillgutes mit dem Temperaturfühler eingestochen werden. Bei Fleischstücken mit einem Knochen muss man darauf achten, das Thermometer nicht direkt am Knochen einzustecken; er sollte nicht berührt werden, denn er verfälscht das Messergebnis negativ.