

Fleisch vorbereiten

Tipp von Esther Kern



Wussten Sie, dass auch kurz gebratenes Fleisch gut vorbereitet werden kann? Spitzenkoch Stefan Meier aus dem Restaurant Rathauskeller in Zug hat für seinen Küchenalltag eine Methode entwickelt, wie er stressfrei das perfekt gegarte Filet oder Entrecôte auf den Teller bringt. «Ich brate das Fleisch eine halbe Stunde bevor die Gäste eintreffen in Erdnussöl scharf an, bis es Garstufe bleu hat», sagt er. Danach lagert er es bei Zimmertemperatur. Kurz bevor der Hauptgang dann serviert wird, kommen Filet oder Entrecôte, gut bepinselt mit einer Mischung aus Olivenöl und Butter, für 4 Minuten auf dem Rost bei 250 Grad in den Backofen. «Danach ist das Fleisch saignant und kann sofort serviert werden», so der Profi. Und er gibt gleich noch einen Tipp mit auf den Weg: «Lassen Sie sich vom Metzger das Fleisch vakuumieren. So können Sie es Zuhause im Steamer temperieren – ich gebe Fleisch, das ich später anbräte, immer 15 bis 20 Minuten bei 47 Grad in den Steamer.» Übrigens: Stefan Meier salzt das Fleisch immer unmittelbar vor dem Anbraten.