

Edle Stücke vom Grill

Steaks Auf den Grill werden zunehmend edle und wuchtige Teile gelegt. Hoch im Kurs steht Fleisch von speziellen Rinderrassen. Auch die Schweiz hat einiges zu bieten, etwa ein Rib Eye vom Walliser Eringer-Rind.

Herbert Huber

Von der Lagerung bis zum Genuss: Rindfleisch braucht eine besondere Pflege. Ganz speziell «gehätschelt» wird das Rib Eye Steak. Es stammt aus dem vorderen Rücken des Rindes und gilt als das «Steak der Kenner». Als «Eye» (Auge) wird das Fettstück in der Mitte des Steaks bezeichnet. Das Auge ist auch der Grund, weshalb bei diesem Stück die bevorzugte Garstufe nicht saignant ist, sondern medium rare. Grund: Bei medium rare gart das Fett so schön mit, dass es dem Mark eines Markbeines ähnelt.

Von Aberdeen Angus bis Wagyu – für Feinschmecker sind das klingende Namen von Rinderrassen. Doch die Schweiz braucht sich nicht zu verstecken: Auch hier gibt es Spezielles, etwa ein Rib Eye vom Eringer-Rind aus dem Wallis. Ich durfte es kürzlich im Restaurant Baulüüt im Campus Sursee versuchen, perfekt zubereitet auf dem Grill von Küchenchef Claudio Renggli, der uns auch das Rezept seiner Rosmarin-Limettenbutter zur Verfügung stellte (siehe Kasten). Das Fleisch machte mich neugierig.

Es war ein amüsantes Telefongespräch mit Metzgermeister Willy Stocker aus Gampel-Bratsch. Stocker ist einer der wenigen, die Eringer-Fleisch verkaufen. «Sagen Sie aber Ihren Lesern, dass man nicht nur Filets und Entrecôtes bestellen soll. Als Koch wissen Sie ja selbst, dass jedes Tier nur zwei Filets und zwei Entrecôtes sein eigen nennt.»

Einst verpönt, heute geschätzt

Eringer sind eine der kleinsten anerkannten Kuhrasen der Schweiz. Sie werden praktisch nur im Wallis und im Aostatal gehalten und zeichnen sich durch ihre gedrungene «Bauart» aus. Fast ganzjährig werden die Kampfkühe auf Almen gehalten, sie haben so immer Zugang zu würzigen Berggräsern. Besonders im 19. Jahrhundert wurde die



Küchenchef Claudio Renggli vom Restaurant Baulüüt im Campus Sursee (Oberkirch) mit einem grillierten Steak vom Eringer-Rind (Rezept für die Butter im Kasten rechts).
Bild: Pius Amrein (29. Juni 2018).

Rasse wegen der mangelnden «Produktivität» immer mal kritisiert. Heute werden die Eringer aber wieder geschätzt. Ihr Fleisch gilt als Delikatesse, insbesondere das Trockenfleisch.

Ob von Eringern oder anderen Rassen: Für Rindfleisch gilt eine Lagerzeit von mindestens vier Wochen. «Am Knochen gereift» ist wieder im Trend. Vakuumierte Fleischstücke sollte man nie direkt aus dem Beutel verarbeiten, sondern mindestens drei bis vier Stunden an kühler Luft «atmen» lassen. Auch findet man Fleischstücke in einer «Schutzatmosphäre», mit Sauerstoff und Kohlendioxid verpackt. Dadurch wird das Wachstum von unerwünschten Mikroorganismen gehemmt und der Sauerstoffgehalt lässt das Fleisch rot aussehen.

Ein perfektes Stück sollte immer marmoriert sein, also mit kleinen Fettäderchen durchzogen. Das garantiert die Saftigkeit. Hellrot ist Fleisch von jungen Tieren, dunkelrot jenes von älteren Tieren. Ja, sagt Metzgermeister Stocker: «Und dann braucht es auch noch die Kunst des Bratens.»

Da bin wieder ich als Koch am Zug. Meine Rindfleisch-Bratlektionen begannen im Berner «Schweizerhof». Was ich schon in der «Stifti» gelernt hatte: Das Öl – am besten Erdnussöl, während Olivenöl ungeeignet ist – musste rauchend heiss sein. Ein Röcheln sollte aufsteigen. Erst dann durften Filets, Entrecôtes & Co. angebraten werden. Wegen des schmackhaften «Chrüstelis». Dann je nach Dicke des Steaks pro Seite zirka eine Minute oder etwas mehr anbraten. Oder grillieren. Würzen darf man mit Salz und Pfeffer vorher oder nachher. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf einer vorgewärmten Platte bei zirka 80 Grad etwa zehn Minuten abstehen lassen.

Was man wissen sollte: Beim herauslaufenden Saft handelt es sich definitiv nicht um Blut, son-

Rezept: Rosmarin-Limetten-Butter

Zutaten

- 250 g Butter
- 3 g Limettenschale geraffelt (Schale von zirka 1,5 Limetten)
- 1 Limette (für Saft)
- 2 Esslöffel Rosmarin, frisch, gehackt
- ½ KL Pfeffer weiss, gemahlen
- ½ Esslöffel Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

- Butter (Zimmertemperatur) in Würfel schneiden und mit Rührbesen schaumig rühren.
- Schale von Limetten mit feiner Raffel vorsichtig abraffeln. Es darf nichts Weisses von der Limettenschale mitgeraffelt werden.
- Saft von einer Limette und die Limettenraps zur Butter geben. Frischen Rosmarin fein hacken, dazu geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Die Butter kann mit Hilfe eines Spritzsackes zu Rosetten gespritzt oder in Backpapier zu Rollen geformt werden.
- Die Limettenbutter kann sehr gut eingefroren werden und ist im Nu aufgetaut.

Hinweis

Rezept von Claudio Renggli, Küchenchef im Grill-Restaurant Baulüüt im Campus Sursee. Mehr Infos: www.baulueuet.ch/

dern um den Muskelfarbstoff Myoglobin, welcher sich je nach Garstufe von dunkelrot (bleu) bis klar (bien cuit) verändert. Diesen Saft gebe ich meistens in die Pfeffer- oder Rahmsauce oder die hausgemachte Béarnaise. Das Braten von Edelfleisch ist keine Hexerei, etwas Gefühls- und Übungssache hingegen schon.

Hinweis

<http://www.metzgereistocker.com/Eringer.html>

Die beliebtesten Steaks vom Rind

T-Bone-Steak

Auf der einen Seite befindet sich ein Roastbeef-, auf der anderen ein Filetanteil. Benannt nach der T-Form des Knochens. Zwischen 500 und 800 Gramm schwer.

Porterhouse-Steak

Grosse Bruder des T-Bone-Steaks, mit gleichem Zuschnitt (Roastbeef/Filet), aber grösserem Filetanteil. Wiegt rund 900 Gramm und ist 3 bis 6 cm dick.

Filetsteak

Das zarteste und teuerste Stück. Aus dem schmalen Filetstück werden Medaillons (Filet mignon), aus dem mittleren Stück Filetsteaks, Chateaubriand und Tournedos geschnitten. In den USA heisst das Filet Tenderloin, in Österreich Lungenbraten.

Entrecôte (Roastbeef)

Es stammt aus dem Nierstück des Rindes (Roastbeef) und hat nach dem Zuschneiden noch den Fett-

rand, der beim Grillieren als Geschmacksträger dient. Mit Knochen als Club Steak bezeichnet.

Rumpsteak

Teils aus dem hinteren Nierstück, teils auch aus der Hüfte geschnitten. Das Rumpsteak hat einen intensiven Geschmack und eine eher feste Konsistenz. In den USA heisst es Striploin-Steak.

Hüftsteak

Mageres Fleisch aus der Hüfte ohne Hüftdeckel. Es ist das günstigste der klassischen Steakstücke. Richtig (das heisst: nicht zu fest) gegart ist es aber qualitativ nicht viel schlechter als seine «edleren» Geschwister.

Tafelspitz

Er wird bei uns als Hüftdeckel bezeichnet (oberster Teil der Huft). Er ist die Spitze des Schwanzstücks. Wird eher geschmort oder gekocht, das magere Fleisch kann aber auch gegrillt werden.

Rib-Eye-Steak

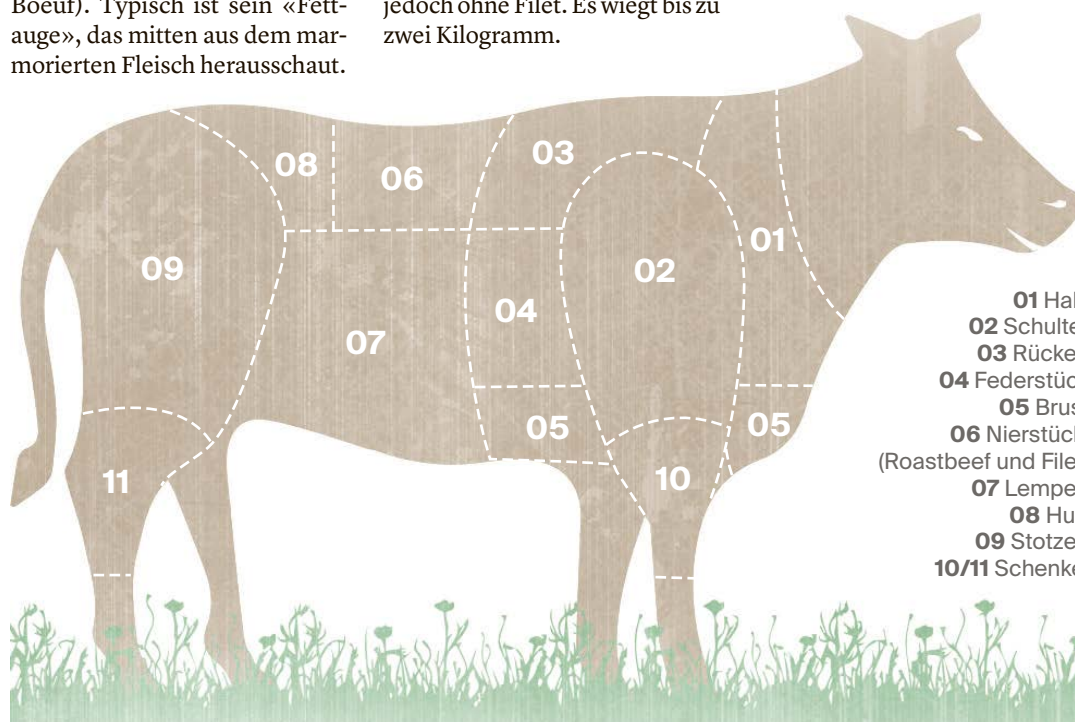
Es stammt aus dem Rücken und wird bei uns Hohrückensteak genannt (mit Knochen: Côte de Boeuf). Typisch ist sein «Fettauge», das mitten aus dem marmorierten Fleisch herauschaut.

Sirloin-Steak

Sehr grosses und mageres Steak aus dem hinteren Ende des flachen Roastbeefs, mit Knochen, jedoch ohne Filet. Es wiegt bis zu zwei Kilogramm.

Bürgermeisterstück

Bei uns weniger bekannt. Stammt aus dem inneren Bereich der Huft und ist besonders zart. Daher der



- 01 Hals
- 02 Schulter
- 03 Rücken
- 04 Federstück
- 05 Brust
- 06 Nierstück (Roastbeef und Filet)
- 07 Lempfen
- 08 Huft
- 09 Stotzen
- 10/11 Schenkel

Name, denn das beste Stück wurde früher für den Bürgermeister reserviert. Heisst auch Pastoren- oder Weisses Stück.

F flank-Steak

Wird aus der Lempe (Bauchlappen) geschnitten. Saftig und geschmacksintensiv. Neben Steaks gibt es aus der Lempe auch Siedfleisch und Voressen.

Flat-Iron-Steak

Aus der Schulter geschnitten, wird meist gesiedet, ist aber richtig zubereitet – vom Grill aromatisch wie ein Entrecôte und zart wie ein Filet.

Hinweis

Bezeichnungen weichen international zum Teil voneinander ab. Die Namen der hier abgebildeten Rinderteile und die Kurzdefinitionen der Steaks sind in der Schweiz gebräuchlich. Quellen u. a.: www.schweizerfleisch.ch/; www.bell.ch/; www.meingrilltest.de