



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie  
Rind . Schwein . Lamm

# Steak Tipps

## Im Ofen oder BBQ



### VORBEREITUNG

Das Fleisch ca. eine Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.

### WÜRZEN

In unserem Grillpaket sind die verschiedenen Fleischteile bereits für Sie mariniert z.B. mit Bärlauch und Kräutern oder gewürzt (Cote de Boeuf). Wenn Ihr Fleisch ungewürzt ist, und Sie nur mit Salz und Pfeffer würzen, tun Sie dies am besten am Ende der Garzeit.

### BRATEN

Am besten verwenden Sie eine gusseiserne Pfanne zum Braten, da sie richtig heiß werden kann. Öl in der Pfanne erhitzen und das Steak von allen Seiten scharf anbraten, dass sich eine Kruste bildet. Danach bei ca. 100-110 Grad im Ofen langsam weiter garen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.

### GRILLEN BBQ

Der Ablauf ist ähnlich wie bei der Zubereitung in Pfanne und Ofen. Bei großer Hitze von allen Seiten scharf angrillen, dass sich eine Kruste bildet und Röstaromen entwickelt werden. Dann bei deutlich geringerer Temperatur garen bis gewünschter Gargrad erreicht ist.

Biofleisch bestellen:

<http://www.mycow.de>

Steaks und Roastbeef vom Rind in unseren Paketen:

- >> Little Family
- >> Kraft
- >> Classic
- >> Premium
- >> Gourmet

Grillfleisch in unserem:

- >> Grillpaket

Nichts verpassen: Rezepte und Aktuelles in unserem Newsletter:

<http://www.mycow.de/newsletter>



**Kontakt**

[www.mycow.de](http://www.mycow.de)

Landnah GmbH

T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: [info@mycow.de](mailto:info@mycow.de)



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie  
Rind . Schwein . Lamm



## GARZEIT

Genauere Bratzeiten anzugeben ist schwierig, da diese von der Dicke des Fleisches abhängen. Prüfen Sie lieber ganz einfach per Fingerdruck:

### ENGLISCH

Daumen und Zeigefinger zusammenführen und mit dem Zeigefinger der anderen Hand leicht auf den Handballen drücken. Wenn sich Ihr Steak genau so anfühlt, ist es Englisch.

### MEDIUM

Daumen und Mittelfinger zusammenführen und mit dem Zeigefinger der anderen Hand leicht auf den Handballen drücken. – So fühlt sich ein Steak medium an.

### ROSA

Daumen und Ringfinger zusammenführen und mit dem Zeigefinger der anderen Hand leicht auf den Handballen drücken. – Diese Konsistenz hat Ihr Steak, wenn es rosa ist.

## RUHEN

Nehmen Sie das Steak aus dem Ofen, legen Sie es auf einen vorgewärmten Teller, lassen es wenige Minuten durchziehen, damit Saft und Wärme sich gleichmäßig im Fleisch verteilen.



Biofleisch bestellen:  
<http://www.mycow.de>



Nichts verpassen: Rezepte und  
Aktuelles in unserem Newsletter:  
<http://www.mycow.de/newsletter>

# Guten Appetit!



Kontakt

[www.mycow.de](http://www.mycow.de)  
Landnah GmbH  
T: 03844 890 13 07  
F: 03844 890 13 08  
E: [info@mycow.de](mailto:info@mycow.de)