



# Werner's WILDSTEAK

Der eine bevorzugt sein Steak blutig roh, der andere liebt es gut durchgebraten. Saftig, zart und eine krosse Kruste sollte es immer haben – egal, wie Sie es am liebsten mögen!

## 1 | DAS FLEISCH

Gut gereiftes Wildbret aus Hüfte, Oberschale oder Rückenlachs. Als grobe Faustregel für die Fleischreifung gilt: zwei Tage plus ein Tag pro Lebensjahr.

Dem Fleisch sollte man vor der Zubereitung Zeit geben, sich auf Raumtemperatur zu erwärmen. Dann erst schneidet man aus dem Stück zirka 3 cm dicke Scheiben und dressiert sie mit Küchengarn – so behalten sie beim Braten ihre Form. Und bitte trocken tupfen, bevor das Stück in die Pfanne wandert, denn: nur ein trockenes Steak führt zu einer krossen Kruste!



## 2 | DIE PFANNE

Hier verbirgt sich ähnliches Konfliktpotential wie die Frage nach dem optimalen Sauenkaliber. Guss- oder schmiedeeiserne Pfannen haben überragende Eigenschaften im Bereich Wärmespeicherung und direkter Wärmeübertragung – ein gutes Steak braucht maximale Hitze! Daher die Pfanne auf höchste Stufe erhitzen und zirka 4-5 Minuten warten. Mit ein paar Wasserspritzern testen, ob die Pfanne heiß genug ist. Tanzen die Spritzer ein paar Sekunden über den Pfannenboden und verdampfen schließlich, geht's los! Öl in die Pfanne geben – wegen des hohen Rauchpunkts und des milden Aromas empfehle ich Butterschmalz oder Erdnussöl. Weitere 20 Sekunden später nun endlich ab mit dem Fleisch in die Pfanne. Wenn es jetzt zischt, dampft und raucht, haben Sie alles richtig gemacht.

## 3 | BRATEN

Während das Steak in der Pfanne vor sich hin brät, steigt die Versuchung, es zu wenden. Bitte nicht! Erst nach 2-3 Minuten durch kurzes Ruckeln an der Pfanne testen, ob sich das Fleisch löst. Wenn ja, auf mittlere Hitze reduzieren, das Steak wenden und weitere 2-3 Minuten anbraten. Danach das Fleisch in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Ofen schieben und die Kerntemperatur mit Hilfe eines Bratthermometers im Auge behalten. Bei 52 bis 55 Grad ist das Fleisch rare, bei 60 bis 65 Grad medium und bei über 71 well done. Für medium Steaks dürfte der Ausflug in den Ofen rund 5-6 Minuten dauern.

## 4 | RUHEN

Dann raus aus der Hitze und die Steaks zugedeckt noch ein paar Minuten ruhen lassen, der Fleischsaft gleicht seine Temperatur in allen Bereichen des Steaks aus und die Fleischfasern entspannen sich. Schnur abschneiden, Steaks mit Meersalz und frisch gemahlenen, groben weißen Pfeffer bestreuen, mit ein wenig Kresse garnieren – fertig!



### WERNER STECKMANN

Jäger, Abenteurer und Koch: „Mein Lieblingssteak? Vom Hirschrücken, gut abgehangen, medium, etwas Meersalz, Pfeffer und dazu ein trockener Rotwein – mehr braucht es nicht!“ Wenn Werner nicht kocht, ist er mit seiner Deutsch-Drahthaarhündin Bessy im heimischen Revier im Nürnberger Land, Bayern, unterwegs. Immer mit von der Partie ist außerdem die Mauser M 03 Extreme im Kaliber .308 Win. Sein Blog: <http://www.werner-kochtwild.de>