

Hüftsteak

Leider sind viele Fleischstücken mit Fett oder festen Sehnen durchzogen. Das Zerteilen ist da manchmal sehr nervig und das Essen macht keinen Spaß mehr. Niemand möchte auf wabbeliges Fett beißen oder eine zähe Sehne im Mund haben. Also ist es schon sinnvoll, nach sehnenfreiem, fettlosen Fleisch zu gucken, welches dennoch saftig und schön zart ist. Wenn es dabei um Rindfleisch geht, kann das Hüftsteak die optimale Lösung bieten.

Aussehen des Hüftsteak



Argentinische Rinderhüftsteaks, 5 Stueck 1000 g

Preis: etwa **EUR 26,29**

Das Hüftsteak ist ein ganz zartes, mageres Stück Fleisch aus der Keule des Rindes. Es hat kein oder nur sehr wenig Fett und es ziehen sich auch keine Sehnen durch das Fleisch. Das Fleischstück stammt aus der Oberkeule, also aus dem Hüftstück des Rindes und wird mit viel Sorgfalt herausgeschnitten. Die Faserstruktur ist schön locker, das Fleisch hat einen sehr intensiven Geschmack. Intensiver, wie das Filetstück. Es hat eine Dicke von etwa zwei bis drei Zentimetern und kann zwischen 150 und 300 Gramm wiegen. Dieses zarte Fleisch ist das perfekte Steak für Pfanne und Grill.

Wo es Hüftsteaks zu kaufen gibt

Damit es wirklich sehnenfrei und schön zart ist, sollte es am besten von einem guten Metzger geholt werden, der das Fleisch bestenfalls noch selbst zerteilt. Nur so kann der Endverbraucher sicher sein, ein zartes, saftiges Hüftsteak zu erhalten. Eine andere Alternative ist auch noch der Onlinehändler. Wer einen guten Onlineversand für frisches Fleisch gefunden hat, kann natürlich auch dort sein gutes Hüftsteak bestellen. Das Hüftsteak ist preislich nicht zu verachten, denn es gehört nicht zu den teuersten Rindersteaks.

Die Zubereitung

Ein Hüftsteak kann ganz einfach in der Pfanne oder auch auf dem Grill zubereitet werden. Vor der Zubereitung sollte aber ein bisschen was beachtet werden, damit es auch wirklich ein schmackhaftes Stück Fleisch wird. So sollte das Steak etwa dreißig Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank genommen werden. Zu kaltes Fleisch wird auf der Pfanne schnell zäh. Hat es aber Zimmertemperatur, kann nichts mehr schiefgehen. Damit auch wirklich nur das Steak gebraten wird, kann es vor dem Braten mit lauwarmem Wasser abgespült werden. So werden Keime und eventuelle

Beläge durch die Lagerung gewaschen. Vorsichtig mit einem Küchentuch abtupfen und schon kann es losgehen.

Zubereitung in Pfanne / Backofen

Das Hüftsteak ist natürlich wieder eine Scheibe Fleisch, die innerhalb weniger Minuten fertig ist. Die Pfanne mit etwas Öl schön vorheizen. Sie muss richtig heiß sein, damit das Steak nicht erst im lauwarmen Öl schwimmt, sondern direkt gegart wird. Von jeder Seite etwa zwei Minuten braten und schon ist das Hüftsteak fertig. Wer es nicht ganz so roh mag, kann es auch noch im Backofen ein wenig weitergaren lassen. Dies ist aber nicht zwingend notwendig.

Zubereitung auf dem Grill

Den Grill gut vorheizen, er muss eine richtig hohe Temperatur aufweisen. Ideal wären so um die 300 Grad. Dann kann das Rindfleisch direkt auf die Roste gelegt werden. Es sollte sich sofort ein herrliches Grillmuster bilden. Ist dies nicht der Fall, war der Grill nicht heiß genug. Hier wird die Dauer genauso gehandhabt wie auf der Pfanne. Das Hüftsteak von jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten und dann noch schön heiß genießen.