

Das Rib Eye Steak

Das **Rib Eye Steak** ist ein Fleischstück aus der Hochrippe des Rinds. Es besitzt einen mageren Kern und ein charakteristisches Fettagge in der Mitte. Das Rib Eye Steak ist ein Klassiker auf dem Grill, denn dank seiner geringen Größe ist es schnell zubereitet und lässt sich optimal zu anderen Grilladen kombinieren.



Was ist ein Rib Eye Steak?

Beim Rib Eye Steak handelt es sich um ein vergleichsweise kleines Steak, das nur 2-3 cm dick ist und rund 200 g wiegt. Das Rib Eye Steak ist hierzulande sehr bekannt und ist in vielen Metzgereien und manchmal auch im Supermarkt zu kaufen. Es kann gebraten oder gegrillt werden und ist in der Zubereitung sehr einfach. Vor den Kalorien aufgrund des Fettagges braucht man sich ebenfalls nicht zu fürchten – dadurch, dass das Rib Eye Steak eher klein ist, machen sie nur sehr wenig aus. Nicht zu verwechseln ist es mit dem **Entrecôte Steak**, das ebenfalls aus der Hochrippe stammt, aber schwerer und dicker ist.

Wie wird ein Rib Eye Steak zubereitet?

Aufgrund der geringen Dicke und dem niedrigen Gewicht reichen für das typische Rib Eye Steak 4 Minuten auf jeder Seite vollkommen aus. Es ist dann medium; eine Minute weniger oder mehr machen es englisch oder durch. Manche Rezepte setzen eine Marinade ein, die durch den Geschmacksträger Fett zuverlässig einzieht und das Rib Eye Steak zu einem geschmacklichen Hochgenuss macht. Im Anschluss an die Zubereitung auf hoher Hitze, damit sich die Poren des Fleisches schließen und der Fleischsaft enthalten bleibt, wird das Rib Eye Steak vom Grill genommen und in Alufolie gewickelt. Etwa die doppelte Zeit sollte es auf mittlerer Hitze auf dem Grill ruhen dürfen, denn so entwickeln sich die vollen geschmacklichen Möglichkeiten und das Rib Eye Steak schmeckt unvergleichlich, wenn es vom Grill genommen wird.