FLEISCH WENDEN – WIE OFT UND WARUM?

Immer wieder liest man, dass ein perfekt gegrilltes Steak auf dem Grill nur ein- bis zweimal gewendet werden darf. Selbst aus meinem Mund kam noch bis vor einem Jahr bei Seminaren der Spruch, dass ein Steak nur einmal gewendet wird, und von mir stammt auch der Satz: »Vom vielen Wenden wird das Fleisch nicht gar.« Doch warum hält sich dieser Mythos so hartnäckig, obwohl schon nahezu jeder gegenteilige Erfahrungen gemacht hat? Man werfe nur einen Blick zu den Pyromanen hinüber: Sie entfachen in ihrem Grill ein Schmiedefeuer und legen darauf hauchdünn geschnittene Steaks. Von denen bliebe, wenn sie nicht alle 30 Sekunden gewendet würden, nichts als Kohle übrig.

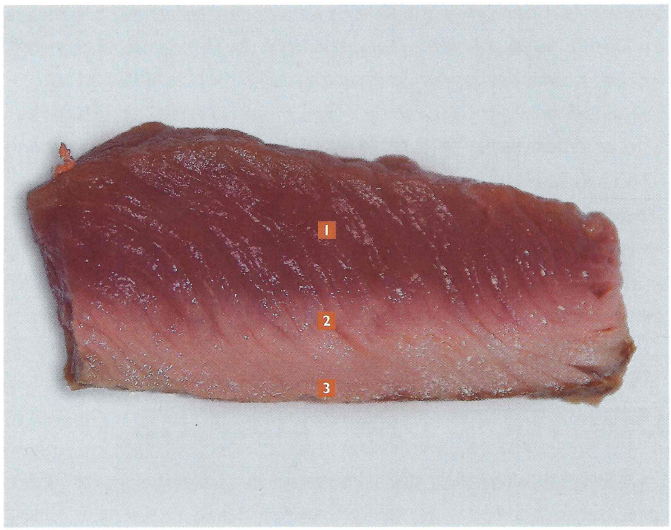
Aber gehen wir mal von vernünftigen Rindersteaks aus, mindestens 3 cm dick. Wenn ich mich an die Regel halte, das Steak 3–4 Minuten auf jeder Seite zu grillen, gart es sehr ungleichmäßig. Das heißt, das Fleisch wird auf einer Seite für eine gewisse Zeit sehr heiß, trocknet an der Oberfläche aus und wird in den tiefer liegenden Bereichen grau, weil es zu einem Temperaturgefälle von der Oberfläche ins Innere kommt. Je größer dieser Unterschied, desto ungleichmäßiger gart das Fleisch. Bei einer direkten Grilltemperatur am Rost von über 250 °C beginnt das Wasser am äußeren Fleischrand zu sieden, weiter innen dagegen bleibt das Fleisch kühler, bis auch dort das Wasser verdampft ist, und erst dann wird die Oberfläche braun. Was passiert, wenn man Fleisch länger auf dem Rost auf einer Seite liegen lässt, weiß jeder: aus Braun wird Schwarz. In anderen Worten heißt das: Der Bereich unter der Oberfläche ist übergart, aber der Kern ist noch fast roh.

Häufiges Wenden ist wie Braten am drehenden Spieß

Anschließend muss ich natürlich das Fleisch von der anderen Seite fast genauso lange grillen. Während die zweite Seite grillt und die bereits gegrillte nach oben zeigt, passiert so einiges im Fleisch. An der dem Rost abgewandten Seite sinkt die Temperatur, die Wärme zieht zum Fleischkern und Wasser verdampft an der Oberfläche.

Abschließend wird das Fleisch zum Nachziehen gerne in den geschlossenen Grill gelegt. Dort breitet sich die Wärme weiter aus, und das Fleisch gart im Kern. Meist wird das Fleisch jetzt noch in Alufolie eingewickelt. Nun sammelt sich der austretende Wasserdampf in der Folie und kondensiert. Die Folge: Das Wasser weicht die Fleischkruste auf. Das Problem ist, jetzt den richtigen Punkt zu finden, wie lange man es ziehen lässt, dass der Kern nicht übergart. Da hilft nur viel Erfahrung oder ein Kerntemperaturthermometer.

In einem Video vertritt der Wissenschaftler Harold Mc Gee die These, dass ein häufig gewendetes Steak gleichmäßiger gart und dass sich die Garzeit verkürzt. Ich erkannte die Logik: Nichts anderes passiert beim Braten am drehenden Spieß. Durch das Drehen habe ich eine gute Wärmeverteilung, und die Außenhaut wird knusprig. Also, was passiert beim häufigen Wenden? Je häufiger man ein Steak wendet, desto kürzer ist die Zeit, die es direkt auf dem heißen Grill liegt. Somit kann das Fleisch an dieser Stelle nicht übergaren, die Hitze staut sich nicht unter der Oberfläche und wandert besser in das Fleischinnere. Auch kühlt die von der Hitze abgewandte Seite nicht zu sehr ab, da sie immer wieder kurz erwärmt wird. Es gibt einen kontinuierlichen Wärmefluss ins Innere des Fleischs. Häufiges Wenden alle 20–30 Sekunden beschleunigt auch den Garvorgang.



1 rohe Aromen 2 Kocharomen 3 Röstaromen

Aber man möchte beim Grillen ja auch ein schönes Rautenmuster, das Branding, hinbekommen. Schließlich unterscheidet dieses einen guten Griller vom normalen Brutzler. Für das Branding wird in der Regel das Steak 3–4 Minuten auf dem heißen Rost gegrillt und dann nicht etwa gewendet, sondern nur um 90° gedreht und wieder auf dieselbe Seite gelegt. Doch auch hier gilt: Das Steak nach dem Angrillen wenden, um auf die andere Seite die ersten Streifen zu bringen. Beim erneuten Wenden das Steak um 90° versetzt wieder auf die erste Seite legen und so weiter. Dann hat man ein besseres Bratergebnis im Fleisch – und die Ruhezeit verkürzt sich. Um auf der sicheren Seite zu sein, empfehle ich die Nutzung eines Kerntemperaturthermometers, um den genau gewünschten Gargrad (für medium 56 °C) zu erhalten. Schneidet man solch ein drei- bis viermal gewendetes Steak an, sieht man außen herum Kruste und darunter rosa Fleisch.

Übrigens: Ich bevorzuge das Rückwärtsgrillen. Das heißt, für ein Steak medium rare bringe ich das Fleisch auf eine Kerntemperatur von 55 °C und »male« dann nur noch bei hoher Temperatur ein Muster darauf.