



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Skirt Steak – ein weiterer Steak-Cut für Deinen Genuss

Zubereitungszeit: 6 h **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 6 h 20 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 170 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Skirt-Steak vom Kalb aus Mutterkuhhaltung aus Deiner Region ca. 150 – 200 g vom Metzger
Deines Vertrauens

etwas Dijonsenf

Salz

15 g kalte Butter oder weglassen

Etwas einfaches Olivenöl

Etwas Knoblauch-Kräuter-Öl oder weglassen

Gewürze: Pfeffer z. B. Schwarz und Grün, wenig Chili, Fleur de Sel

Zubereitung

1. Wenn Du das Fleisch vakuumiert gekauft hast, packe es aus und tupfe es mit Küchenpapier trocken. Bei Bedarf kurz kalt abspülen und dann trockentupfen.

2. Das saubere trockene Fleisch mit grob gemahlenem grünen und schwarzen Pfeffer bestreuen und mit einem kleinen Teelöffel Dijonsenf pro Seite rundherum einstreichen.



Jetzt heisst es warten!

3. Das Fleisch mit Klarsichtfolie abdecken und mit einem sauberen Tuch bedeckt für 6 Stunden bei Raumtemperatur chambrieren (zu Deutsch: kammern). Hinweis: Dadurch kommt das Fleisch auf Temperatur und die Enzyme im Fleisch arbeiten schneller als bei niedrigeren Temperaturen. Das macht das Fleisch schneller zart und verkürzt die Garzeit, es verkürzt aber auch die Haltbarkeit.

4. Den Grill oder eine Pfanne vorheizen und kurz mit einem ölfeuchten Küchenpapier ab- bzw. ausreiben. Einen Teller zum Essen bei ca. 80 °C im Ofen warmstellen.

5. Das Fleisch leicht salzen und bei voller Hitze unter mehrmaligem Wenden englisch (blutig, franz. saignant, Kerntemperatur 42-46 °C) bis knapp medium (rosa, franz. a point 48 bis 54 °C) braten.

Tipp: Die Pfanne richtig heißmachen und das Fleisch erst drehen, wenn es nicht mehr anhaftet. In der Pfanne etwas Öl verwenden.

6. Das Fleisch mit ca. 5 – 8 °C unter der gewünschten Zieltemperatur vom Grill auf den warmen Teller nehmen. Mit etwas Kräuter-Knoblauch-Öl bestreichen und die kalte Butter in dünnen Scheiben darauflegen. Leicht mit Fleur de Sel und Pfeffer nachwürzen. Entweder direkt servieren oder vorher so tranchieren, dass Du die Fasern verkürzt (aufschneiden).

Tipp: Je nachdem wie schwer und heiß der Teller ist, gart das Fleisch sonst zu stark nach und das wäre schade .



Schmeckt mir richtig gut!

Mein Fazit zum Skirt Steak & Tipps zum Einkauf

Ich kannte das Fleischteil bis vor kurzem nicht und fand es sehr lecker. Das Skirt Steak ist ein Fleischteil mit einem ausgeprägtem Fleischaroma, sodass mein Kalb schon einen ordentlichen, aber angenehmen, Rindfleischgeschmack hatte. Gart man das Stück Fleisch zu weit, wird es schnell «mehlig» und der Fleischsaft tritt aus.

Ich finde es auf jeden Fall besser, das Stück so zu verwenden, als es zu Wurst zu verarbeiten. Dazu ist es zu schade. Je nachdem, wo Du es einkaufst, wird es aber auch schnell teurer (z. B. mehr Nachfrage als Angebot beim Onlinehändler) und dann bleibt halt auch die Frage, ob es jetzt besser ist als ein anderer bekannterer und verfügbarer Steak-Cut. Das muss dann jeder selbst wissen und den einen oder anderen Versuch ist auch dieses Fleischstück sicher wert. Ich würde Dir empfehlen, einfach mal bei Deinem Metzger vor Ort zu fragen.

Vielen Dank für Dein Interesse und schreib uns doch, wie es Dir gefallen hat.

Liebe Grüße

Felix & Caroline