Kleine Grillfibel

GeRu STEAK STORE

www.geru.at

Gratulation

Sie haben sich für ein hervorragendes STEAK von GeRu-FINECUT entschieden.

Fleisch ist ein Naturprodukt. Kein Stück gleicht exakt dem Anderen. Es gibt viele verschiedene Fleischarten, -qualitäten und Muskelteile. In den verschiedenen Kochkulturen Europas gibt es aber auch sehr viele unterschiedliche Qualitätsanforderungen und -erwartungen. Was für einen Spitzenkoch in Madrid gut ist muss nicht zwangsläufig für einen Koch in Wien gut sein. Für unsere Steaks verwenden wir ausschließlich Fleisch von österreichischen Kalbinnen höchster Qualität. Das Fleisch ist marmoriert und entweder nass im Vakuumbeutel (Nassreifung), oder trocken am Haken (Dry Aging) gereift.

Die Vakuumreifung ist die einfachere und üblichere Methode. Dabei verliert das Fleisch kaum Flüssigkeit, und damit Gewicht. Es reift im eigenen Saft unter Luftabschluss ca. 3–4 Wochen. Beim Dry Aging muss fetteres und gut marmoriertes Fleisch verwendet werden. Nur damit erreicht man den richtigen Reifeprozess. Das Fleisch verliert dabei etwa 10–15 % seines Gewichts und je länger die Reifung dauert, desto intensiver wird

sein typischer, nussiger Geschmack. Dieser Prozess dauert zwischen 3 Wochen und bis zu mehr als 2 Monaten. Es gibt, vor allem in Spanien, Restaurants, in denen sich der Gast die gewünschte Reifedauer des Fleischstückes bestellen kann. Unser Fleisch für die Steaks reift 4–6 Wochen. Das empfinden wir für die Art des Fleisches und unseren Markt in Österreich als ideal.

GeRu FINE CUT Steaks bieten wir ausschließlich tiefgekühlt an. Das Fleisch wird direkt nach dem Zuschneiden individuell verpackt und tiefgefroren. Diese Art der Lagerung ist nachhaltig und erhält Frische, Geschmack und Qualität.

Sie können rasch und bequem auf die perfekte Portion UND die gewünschte Anzahl an qualitativ hochwertige Steaks zurückgreifen.

Genießen Sie den Moment – Ihr Fleischermeister! Ing. Gernot Rumpold

Wie gelingt das perfekte

- Am besten ist es, wenn Sie die gewünschte Anzahl an Steaks am Vorabend aus der Gefriertruhe nehmen und diese im Kühlschrank langsam auftauen lassen (schneller geht es auch im Wasserbad).
- Das Fleisch sollte, bevor es auf den Grill wandert, Zimmertemperatur erreichen.
- Tupfen Sie die Steaks mit einer Küchenrolle vorsichtig ab. Ca. 10 Minuten vor dem Grillen salzen Sie das Steak mit groben Salzflocken – das entzieht dem Fleisch etwas Wasser und sorgt für eine leckere Kruste.
- Am besten wird das Steak auf einem Holzkohlegrill, aber egal ob Gas oder Kohle, der Grill muss knallheiß sein. (Wenn der Holzkohlegrill breit genug ist, eine Hälfte mit Kohle füllen, der andere Bereich ist der indirekte Grillbereich). Das Steak je nach Dicke (unsere Steaks haben eine Dicke von ungefähr 2–3 cm) 1–2 Minuten pro Seite angrillen. Damit man das beliebte Branding (Gittermuster) erhält, sollte einfach nach der Hälfte der Grillzeit das Steak um 90 Grad gedreht werden.

Steak?

- Anschließend das Steak in den indirekten Grillbereich legen. Es ist wichtig, dass die Temperatur auf 100 – 110 Grad reduziert wird. Um auf Nummer sicher zu gehen, ein Thermometer verwenden und die Kerntemperatur messen.
- Das Fleisch im indirekten Grillbereich bis zum gewünschten Gargrad grillen.

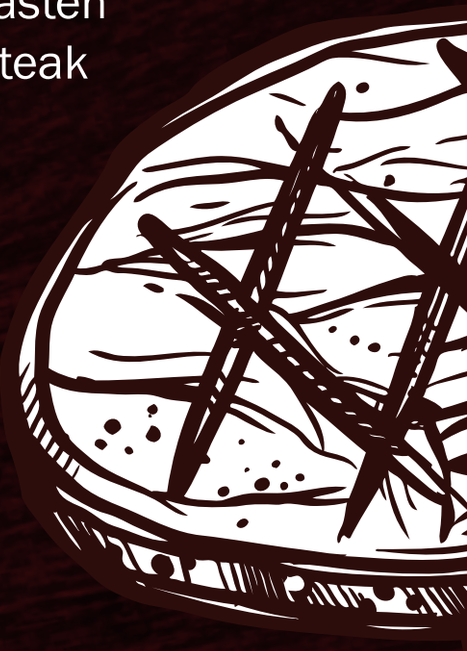
  54 – 56 Grad MEDIUM/RARE

  56 – 58 Grad MEDIUM

  Ab 60 Grad DONE

- TIPP: das Fleisch nicht gleich anschneiden, sondern auf einem Teller, eingehüllt in Alufolie, ca. 10 Minuten rasten lassen – es sammelt sich der Fleischsaft und das Steak wird dadurch noch saftiger.

Mhhhh ... das riecht aber lecker ... aber was essen wir dazu?



Belgien

Das Land ist für seine Schokolade und als Land der Brauereien, mit vielen verschiedenen Biersorten, bekannt. In Belgien wurden weiters die Pommes Frites erfunden, die lieben ihre Erfindung. Die Belgier servieren gerne Muscheln zu den Pommes, aber auch zum Steak schmecken diese herrlich und sind einfach in der Zubereitung (im Backrohr bei ca. 200 Grad goldgelb backen). Wir wollen noch bei der beliebten Knolle bleiben und Ihnen die **Folienkartoffel mit frischer Schnittlauchsauce** empfehlen – der Klassiker.

Tipp für Erdäpfel

Festkochende Sorten (Waldviertler DITTA) eignen sich optimal für die Zubereitung auf dem Grill. Achten Sie außerdem darauf, dass die Erdäpfel nicht zu groß sind, sonst müssen hungrige Mäuler ewig warten, bis die Folien-kartoffeln gar sind.

Folienkartoffel
mit frischer Schnittlauchsauce

1) Erdäpfel waschen und putzen, eventuell wird diese ja samt Schale verzehrt.

2) Mit dem Messer ein paar Mal einstechen – das verkürzt die Garzeit, in Alufolie einwickeln, gut verschließen, damit kommt später keine Kohle an das Essen. Besonders feste Folie verwenden (man kann aber auch die Alufolie doppelt nehmen)

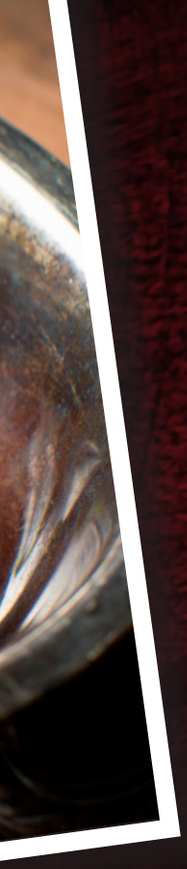
3) Jetzt die Kartoffeln auf den Grill legen (bei Holzkohlegrill kann man sie direkt in die Kohle legen).

4) Je nach Größe sind die guten Stücke nach ca. 30 bis 45 Minuten gar. TIPP: wenn Sie die Kartoffeln vorkochen, können Sie die Garzeit am Grill deutlich verkürzen!

Dazu eine einfache Schnittlauchsauce:
Ein Becher Joghurt und ein Becher Sauerrahm vermengen, mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken, 1 Bund Schnittlauch fein geschnitten darunter rühren – schmeckt super!

Frankreich

Zur Mentalität: was die Essgewohnheiten der Franzosen betrifft, so ist es richtig, dass Mahlzeiten wichtige Momente im Tagesablauf sind. In Frankreich kann die Mittagspause über eine Stunde betragen. Der Franzose ist ein Rotwein-Genießer, passend natürlich zum leckeren Steak.



Halbierte Paradeiser
mit Semmelbrösel, Petersilie und Knoblauch

Zutaten für 4 Personen:
ca. 4 Tomaten, gut reif, 1 Zehe Knoblauch, 1–2 Bund Petersilie
3 EL Hartkäse – gerieben (z.B. Grana Padano), 2 EL gutes Olivenöl
2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

1) Paradeiser waschen, halbieren, den Strunk entfernen und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben. Petersilie und Knoblauch fein hacken und mit dem Öl, Käse, Gewürzen und den Semmelbrösel zu einer nicht zu trockenen, leicht bröseligen Masse vermengen.

2) Die Masse großzügig auf den Tomatenhälften verteilen und im Backrohr bei 180 Grad ca. 15 Minuten überbacken, bis sich eine leicht gebräunte Kruste gebildet hat.

(Tipp: schmeckt auch als Vorspeise mit Baguette)

Gemüsepfanne mit Tomaten, Aubergine, Zucchini und Zwiebel – oder Ratatouille Gemüse

Zutaten:

TOMATENSOSSE
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
2 EL Öl
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Prise Cayennepfeffer
einige Blätter Basilikum
einige Stiele Thymian
1 Schuss Rotwein optional

GEMÜSE
500 g frische Tomaten
250 g Aubergine
250 g Zucchini grün
250 g Zucchini gelb
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
2 EL Olivenöl
einige Blätter Basilikum
einige Stiele Thymian

1) Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Ca. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und für ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend die gehackten Tomaten und ggf. den Rotwein hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer und den Kräutern würzen und für 5 Minuten köcheln lassen.

2) Ofen auf 180° C vorheizen.

3) Tomaten, Auberginen und Zucchini in 2–3mm dicke, runde Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

4) Das Gemüse abwechselnd ringförmig in der Pfanne auf der Tomatensoße anrichten. Einige Thymian-Stiele zwischen das Gemüse stecken, ca. 2 EL Olivenöl darüber geben und mit einem Deckel oder mit Alufolie abgedeckt für 20–30 Minuten – je nach gewünschtem Biss – garen.

Italien

Die Italiener sind die Genießer unter uns und haben von allen Lebensmitteln nur das Beste im Lande. Nudeln, Pizza, Café und Mamma :-) sind Synonyme für das Land.

Foccacia, das italienisch Brot

darf beim Grillen nicht fehlen. Es ist einfach und schnell gemacht, ist einmal etwas anderes als Brot & Baguette, schmeckt herrlich und die Küche duftet beim Backen so gut.

1) Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. 150 ml Wasser leicht erwärmen, Hefe hineinbröseln und darin auflösen.

2) Mehl, 1/2 TL Salz, die Hälfte des Rosmarins, 2 EL Öl und angerührte Hefe mit dem Knethaken des Handrührgerätes schnell zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu feucht oder klebrig sein, esslöffelweise Mehl unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3) Teig erneut durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 20 x 30 cm) ausrollen, Backblech mit Backpapier auslegen, Teig darauf geben, mit einem Kochlöffelstiel oder mit einem Finger Löcher hineindrücken. Erneut zugedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.

4) Brot mit 3–4 EL Öl beträufeln, mit Salz und übrigem Rosmarin bestreuen. In den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) geben und großzügig mit Wasser besprühen. 10–15 Minuten braun backen.

5) Herausnehmen, nochmals mit ca. 2 EL Öl beträufeln, mit einem Geschirrtuch abdecken und auskühlen lassen.

Spanien

Die Mentalität und auch die Lebensart unterscheidet sich von der der Österreicher teilweise sehr deutlich. Das liegt zum großen Teil daran, dass in Spanien ein anderes Klima herrscht. Auch beim Essen macht sich der Unterschied bemerkbar. Typisch spanische Gerichte sind Paella oder Tapas. Spätes Essen ist typisch in Spanien. Richtig gegessen wird oft erst ab 20:00 Uhr.

Gemüsespieße zum Grillen

Bitte überwiegend auf die Zutaten achten, nicht auf die Mengenangaben. Stecken Sie z.B. 6 Spieße zu je 30 cm Länge.

Zutaten:

20 mittelgroße Champignons
3 Paprika (rot, gelb, grün)
20 Kirschtomaten
20 kleine Zwiebel, süße (spanische Vidalia oder
1 rote scharfe, größere Zwiebel
1 Ananas – in Quadrate geschnitten

3 EL Olivenöl
1EL Balsamico
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Semmelbrösel
3 Zehen Knoblauch – zerdrückt
Estragon frisch oder getrocknet
Ev. etwas Chilipulver

Die Pilze erst kurz vor dem Marinieren waschen, möglichst nur sauber bürsten – Geschmack und Wertstoffe bleiben damit gut erhalten. Zwiebeln, Tomaten und Paprika putzen, nach Bedarf in mundgerechte Stücke teilen. Alles in eine größere Schüssel geben. Reichlich Olivenöl darüber gießen, ebenso ein paar Spritzer Balsamico. Mit etwas Salz, reichlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und etwas Chilipulver würzen. Dann den Knoblauch, den Estragon und die Semmelbrösel sparsam darüber streuen. Gut durchmischen. Gerne etwas nachsalzen. Evtl. mit einem Schuss Olivenöl und ein oder zwei Spritzern Balsamico nachwürzen.

Die Zutaten nun etwa 30 Minuten durchziehen lassen und dann auf die Spieße geben. Ob Sie die Ananas in die Marinade mit eingeben, das bleibt Ihnen überlassen. Beginnen Sie mit den Pilzen, dann gelbe Paprika, eine Zwiebel, eine Tomate, einen grünen Paprika, eine Zwiebel, einen Pilz, einen roten Paprika usw. – ganz nach Ihrem Farbengeschmack.
Die restliche Marinade in eine kleine Tasse abfüllen und die Spieße während des Grillens ab und zu damit bepinseln.
Je nach Grill (kleine oder große Hitze) benötigen die Spieße ca. 10–20 Minuten. Sofort servieren.

Griechenland

Traditionell: Sirtaki und Hasapiko. Tänze werden mit Verehrung behandelt, da sie ein wichtiger Teil der Kultur dieses Volkes sind. Einheimische teilen Freude mit ihren Tänzen mit, andere Emotionen können die Menschen in ihren Gesten ausdrücken.

Griechenland ist der Geburtsort von Olivenöl. Dieses Öl wird fast allen Gerichten zugesetzt, um ihnen einen außergewöhnlichen Geschmack zu verleihen. Ein besonderes Augenmerk wird auf Gewürze gerichtet: Minze, Oregano, Dill und Lorbeerblatt sind darunter die beliebtesten Gewürze.

Salat ist einer der beliebtesten Beilagen, ein griechischer Salat erst recht.

Den Klassiker der griechischen Küche können Sie wie folgt zubereiten:

Griechischer Salat

Zutaten für 4 Personen:

Für das Dressing:
Saft einer Limette
1 Knoblauchzehe gepresst
3 EL weißer Balsamico (Weißweinessig)
3 EL Wasser, 6 EL Olivenöl
1 TL Zucker, 1/4 TL Thymian getrocknet
1/4 TL Rosmarin getrocknet
Salz, Pfeffer

Für den Salat:
1 Salatgurke oder Zucchini
500 g Kirschtomaten
2 Salatherzen
80 g schwarze Oliven
2 rote Zwiebel
200 g Feta

Zuerst bereiten Sie das Dressing zu. Dafür vermengen Sie alle Zutaten gut miteinander in einer Schüssel und lassen die Marinade kurz ziehen. Währenddessen schneiden Sie das Gemüse und den Käse etwas gröber und vermengen diese Zutaten vorsichtig miteinander. Gießen Sie das Salatdressing darüber, sanft durchrühren, kurz durchziehen lassen und anschließend wie gewünscht anrichten.

Dieser Salat passt zu fast allen Hauptgerichten als Beilage oder ergibt eine wunderbar leichte Hauptspeise.

Ungarn

Paprika – unentbehrlich, Tokajer Wein „Kostbarer Edelwein und Klassiker, Unicum – der berühmte Magenbitter von Zwack, Thermalbäder – belebend für Geist und Körper...
Beim Grillen halten sich die Ungarn doch etwas zurück mit den Beilagen. Beliebt sind neben Bratkartoffeln auch einfach grüner Salat. Auf Saucen verzichtet man hierzulande ...

Bratkartoffel
ganz einfach und knusprig

Zutaten (4 Portionen) – 50 Minuten Zubereitungszeit
800 g Kartoffeln, festkochend, 40 g Butterschmalz, 1 EL Butter, Salz, zum Garnieren Schnittlauch

1) Kartoffeln waschen und in einen Kochtopf geben, mit kaltem Wasser auffüllen, so dass die Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt sind. 1 EL Salz dazu geben und mit den Kartoffeln mischen. Aufkochen lassen und mit Deckel 20 Minuten auf der mittleren Stufe kochen lassen.

2) Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen.

3) Die heißen Kartoffeln schälen und anschließend vollständig erkalten lassen (über Nacht wäre am besten).

4) Für die Bratkartoffeln in etwa 5 mm dicke und gleichmäßige Scheiben schneiden – oder wenn man möchte können die Kartoffeln auch geviertelt werden.

5) Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Kartoffelstücke darin von der Unterseite in Ruhe und ohne zu wenden, mind. 3–4 Minuten, braun anbraten lassen (auf keinen Fall wenden) damit die Kartoffelscheiben eine braune Kruste erhalten (Pfanne nur zu 2/3 mit Kartoffeln füllen).

6) Nach 3 Minuten wenden (Kartoffeln sollten nicht mehr am Pfannenboden kleben), und von der anderen Seite anbraten – anschließend mehrmals wenden. Ganz zum Schluss 1 EL Butter für den Geschmack geben und salzen. Mit frischem Schnittlauch garnieren.

Österreich & Deutschland

Schlussendlich wir Österreicher lieben Saucen und Dips zu Gegrilltem. Eine der beliebtesten Saucen, da sind sich die Österreicher einig, ist die rauchige BBQ Sauce (erhältlich im Handel).

Auch bei unseren lieben Nachbarn (Deutschland) hat eine Studie ähnliche Vorlieben beim Grillen festgestellt. Jedoch liegen Saucen und Dips gleich auf mit Brot & Baguette als Grillbeilage.

Leckere Grillsauce

Zutaten:
1 El Öl, 500 g frische Tomaten oder aus der Dose
2 Knoblauchzehen, 1 scharfe oder grüne Chilischote
1 gehäufter EL Tomatenmark
2 leicht gehäufte TL Currypulver
1 leicht gehäufter TL Paprika Pulver
1 TL Paprika scharf, 2 EL dunklen Balsamico Essig, ca. 50 ml Rotwein, ca. 50 ml Wasser, Salz
Zum Abschmecken: Salz, Zucker, Honig, Pfeffer gemahlen

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch und Chilischoten sanft anbraten. Die Pfanne zur Seite ziehen, Curry und Paprikapulver darüber streuen und einrühren. Das Tomatenmark ebenfalls unterrühren. Den Topf wieder kurz auf die Herdplatte zurückstellen und einmal unter Rühren sehr sanft anschmoren (nicht zu heiß und nicht zu lange, damit die Gewürze nicht bitter werden). Das Ganze mit Balsamico und Rotwein ablöschen, mit etwas Salz würzen, einmal aufkochen lassen, danach bei kleiner Heizstufe unter Rühren kurz einkochen lassen. Tomatenstücke und Wasser hinzugeben, unterrühren, und zugedeckt 35–45 Minuten langsam schmoren lassen. Dabei die Grillsauce immer umrühren, damit sich nichts am Topf absetzt. Wenn die Tomaten so weichgekocht sind, dass sie zerfallen, ist die Grillsauce fertig. Je nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Mit Gewürzen abschmecken.

Frühlingsaufstrich

Zutaten:
250 g Speisetopfen
250 g Sauerrahm
150 g Crème Fraîche
3 EL Essig (weiß)
1 gepresste Knoblauchzehe
frische Kräuter nach Wahl
Salz und Pfeffer – aus der Mühle

1) Topfen, Sauerrahm und Crème Fraîche vermengen und cremig rühren.

2) Kräuter (wenn nicht frisch, auch getrocknet möglich) kleinhacken

3) Essig, Knoblauch und Kräuter mit Masse vermengen

4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Eignet sich gut als Aufstrich oder zum Dippen!
(Crème Fraîche kann man auch weglassen und anstelle etwas Joghurt beimengen – schmeckt sehr frisch).

Aber auch ganz einfach grüner Salat schmeckt uns hervorragend zum Fleisch. Dieser überlässt dem Steak die Hauptrolle und vervollständigt das Gericht mit seiner knackigen Frische.
Ob Knoblauchdip oder Kräutersauce – welche es sein darf, wird auch danach entschieden welches Fleisch gegrillt wird. Bei sehr gutem Fleisch lässt der Alpenrepublikaner auch gerne einmal alle Saucen beiseite.

Wir hoffen, dass Sie Momente zum Genießen finden.
Wenn wir dazu mit unseren Edelteilen einen Beitrag leisten können, freut uns das sehr.
Wenn Sie mehr über unsere Unternehmensphilosophie, unsere Qualitätsansprüche und unser Sortiment erfahren wollen, dann besuchen Sie uns auf www.geru.at.

Ihr Team der Firma GeRu HandelsgmbH und Familie Rumpold

Guten Appetit!

GeRu

KNOW HOW IN MEAT

GeRu HandelsgmbH
Markt 4
A-3664 Martinsberg
Tel: (43) 02874 7311 0
Email: office@geru.at
www.geru.at