

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

EINFACH GUTE STEAKS



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier

Lektorat: Petra Teetz

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Manuel Weyer

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7609-7

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Mathias Neubauer, Coco Lang

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7609 07_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



NICO STANITZOK

Als gelernter Koch schätzt Nico Fleisch als Zutat wie auch als Lebensmittel. Deshalb kommt ihm auch nicht irgendein Steak auf den Teller. Die Qualität muss stimmen, denn nur so lassen sich die besten Stücke von Rind, Schwein, Hähnchen & Co. in köstliche Steaks verwandeln.

Warum liebe ich Steaks?

Manchmal muss es eben Fleisch sein – und zwar als leckeres Steak mit kräftigem Geschmack und

ordentlich Biss. Hat man sich erst einmal mit dem Braten von Steaks vertraut gemacht, ist es ein schnell zubereitetes Mahl. Im einfachsten Fall würzt man das Steak nur mit Salz und Pfeffer, brät es einige Minuten an ... schon ist das Essen fertig. Gerade Steaks aus dem Rücken von Rind und Schwein oder Geflügelbrust sind so rasch zubereitet. Sie sind von Natur aus zart und brauchen keine große Vorbehandlung.

Worauf achte ich beim Fleischeinkauf?

Ganz klar: auf die Qualität! Wenn Steaks auf den Tisch kommen, dann nur in bester Qualität und aus artgerechter Haltung. Hochwertiges Fleisch erhöht den Genuss ungemein und ist besser für unsere Gesundheit, denn es versorgt uns mit vielen Nährstoffen. Ein Steak von einem Rind, das mit Gras gefüttert wurde, enthält beispielsweise mehr Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren als Fleisch von einem Tier, das mit Trockenfutter aufgezogen wurde. Natürlich ist solches Fleisch teurer. Daher gibt es bei mir kleinere Portionen, dafür aber mehr Gemüse und Beilagen. So kommen noch mehr Vitamine und Mineralstoffe auf den Teller.

Was möchte ich Ihnen zeigen?

Steaks zuzubereiten ist weder besonders aufwendig noch sehr kompliziert. Dazu noch eine schöne Portion Gemüse oder andere Beilagen, schon steht eine vollwertige Mahlzeit auf dem Tisch. Wie abwechslungsreich Steaks von schnell bis festlich sein können, zeigen Ihnen meine Rezepte.