

Steaks vom Rind - für folgende Zubereitung geeignet: Niedriges Garen bei etwa 80 °C bis zu einer Kerntemperatur von 53-56 °C. Danach bei hoher Hitze scharf anrösten.

Bezeichnung U.S.	deutsche Bezeichnung	Sitz	Anmerkung
Flat Iron	Schaufelstück / Mittelbug (auch Schulterschmelze, Flache Schulter, Schaukelbug od. Schildstück)	Bug / Schulter	Die Sehne muss vor dem Grillen entfernt werden. So entstehen aus dem „Top Blade roast“ zwei „Flat Iron“
Hanging Tender / Hanger	Nierenzapfen / Zwerchfellpfeiler	Teil der Atemmuskulatur	Mittelsehne zwischen den beiden Muskeln (Cruz dextrum und Cruz sinistrum) muss herausgetrennt werden. Franz.: Onglet
Skirt Steak (Inside & Outside)	Zwerchfell / Saumfleisch / Kronfleisch	Teil der Atemmuskulatur - trennt die Brust- von der Bauchhöhle	Outside Skirt ist Zwerchfell und zählt zu den Innereien. Papierhaut muss entfernt werden. Kurzfaserig. Inside Skirt (Transversus Abdominis) sitzt im Bauchlappen auf dem Flap-Steak.
Flap Steak / Bottom Sirloin Flap	Hinteres Lappenstück / Großes Bavette	Bauchlappen	Franz.: Bavette d' Aloyn
Flank Steak	Dünnung / kleines Bavette / Bauchlappen	Bauchlappen	Franz.: Petit Bavette de flunchet
Teres Major / Petit Tender	Metzgerstück / Flaches Filet	Schulter	
Spider Steak	Fledermaus-Steak / Kachelfleisch / Schalblattel	Keule / Hüfte	Aus dem Kreuzbein ausgelöst (Musculus obturatorius internus - innerer Hüftloch-Muskel)
Sirloin Cap	Tafelspitz / Hüftdeckel / Schwanzstück	Keule / Hüfte	Südamerika: Picanha
Sirloin / Top Sirloin (Butt)	Hüfte	Keule / Hüfte	Eine dicke Sehne teilt die Hüfte im Verhältnis 1/3 zu 2/3 und sollte vor dem portionieren zu Steaks entfernt werden.
Tri Tip	Bürgermeister- oder Pastorenstück	Keule / Kugel	M. tensor fasciae latae
Rib Eye oder Entrecôte	Hochrippe, Fehlrippe	Vorderer Rücken (6.-12. Rippe)	Das „Auge“ ist nicht das „Fett-Auge“ sondern der Muskel im Kern des Stücks (M. Longissimus thoracis)
Prime Rip Steak	Kotelett	Vorderer Rücken (6.-12. Rippe)	Mit kompletter Rippe heißt es Tomahawk. Franz.: Côte de Bœuf
T-Bone	-	Hinterer Rücken	Kleiner Filet-Anteil und flaches Roastbeef am Knochen
Club Steak	Flaches Roastbeef mit Knochen	Hinterer Rücken (ab 13. Rippe)	T-Bone-Steak ohne Filet.
Porterhouse	-	Hinterer Rücken	Großer Filet-Anteil aber am flachen Roastbeef auch ein Stück der Hüfte (mit entsprechender Sehne). Mit Knochen.
Strip Loin / New York Strip	Flaches Roastbeef	Hinterer Rücken (ab 13. Rippe)	Deutschland: Rumpsteak
Tenderloin	Filet (Österreich: Lungenbraten)	Hinterer Rücken unter dem flachen Roastbeef	Mittelstück: Chateaubriand oder Tournedos; Filetspitze: Filet Mignon Latein: Musculus Psoas Major, Psoas Minor (Kette) & M. Iliacus (Kopf)



Quelle: www.besserbissen.de - Stand 11-2019