



## AUF DER JAGD NACH DR. ROH

Wie grillt man das **perfekte Steak**? Wir haben uns im Forschungslabor von Wissenschaftlern 3 besonders innovative Methoden zeigen lassen

### MIT THERMOMETER GRILLEN

Steaks sind von Kollagenfasern durchzogen – zähmachende Eiweißstränge, die bei 65 Grad schmelzen. „Bei höheren Temperaturen verdampfen allerdings auch die zartmachenden Fleischsäfte“, erklärt der Physiker Professor Thomas Vilgis aus Mainz. Abhilfe: fettreiches Fleisch bei einer Kerntemperatur von 65 bis 70 Grad grillen (mit dem Bratenthermometer prüfen). Das Schmelzen der Fettkristalle lässt die Temperatur im Fleisch nicht so schnell ansteigen, die Fleischsäfte bleiben erhalten.

### MIT SPRITZE PRÄPARIEREN

Frisch gepresster Ananassaft ist ebenfalls ein Zartmacher. Er enthält Bromelain: Das Enzym spaltet Protein und zerstört die zähen Kollagenfasern. „Injizieren Sie mit einer handelsüblichen Spritze 10 bis 20 Milliliter davon ins Fleisch“, rät Vilgis. Nach einer Stunde kommt das Steak nur kurz auf den Grill, bis es die ge-

wünschte Bräune hat. Aus diese Art werden auch die äußeren Kollagenfasern zerstört – Sie bekommen ein saftiges, weiches Steak. Keine Angst, es schmeckt nicht nach Ananas!

### MIT BUNSENBRENNER BRUTZELN

Bei einem Metzger kaufen Sie ein vakuumverpacktes Steak. Das garen Sie in der Packung 1 bis 4 Stunden lang im Wasserbad, bei 52 bis 55 Grad – so bleibt besonders viel Fleischsaft erhalten. Es gilt: Je dicker das Fleischstück, desto länger muss es garen. Dann fehlen nur noch Röstaromen: Fleisch mit der Grillzange packen und nur wenige Sekunden mit einem Bunsenbrenner abflammen, bis es braun ist. Zwischen Fleisch und Flamme sollten dabei 5 bis 15 Zentimeter Abstand sein. Die Prozedur sorgt für Gaumenkitzel – und Sie schinden Eindruck bei Ihren Kumpels. „Dies ist für mich das perfekte Steak“, sagt der Buchautor („Das Molekül-Menü“, Hirzel, zirka 30 Euro).

## NOCH 'N OBSTLER?

Frucht- statt Frustsaufen: Wir haben **Erdbeer-Banane-Smoothies** getestet. Doch nicht alle hauten uns vom Hocker

### 1. Strawberry and Banana von froosh



Froooosh! Auf unserer Fruchtfahrt düsten wir über die Erdbeerallee bis zum Bananenboulevard. Da haust der Mix-Meister: optisch ein Renner, rasch weggeschlurft. **Preis: 0,92 €**

54 kcal / 0,1 g Fett / 12,1 g Kohlenhydrate / 0,6 g Eiweiß

### 2. Smoothie Erdbeere-Banane von Well You



Bei Kaufland längst ein Klassiker. Der 2011er besticht durch floralen Charakter, brillante Süße-Säure-Balance und samtige Konsistenz – ein edler Tropfen. **Preis: 0,22 €**

60 kcal / 0,2 g Fett / 13,1 g Kohlenhydrate / 0,8 g Eiweiß

### 3. Purpur Erdbeere-Banane von Schwartau



Nahm uns mit ins Abenteuerland, auf unsere eigene Reise. Dort war es zuerst lustig-fruchtig, dann aber schnell öde – meinten selbst Lena und all die Indianer. **Preis: 0,60 €**

52 kcal / 0,2 g Fett / 11,6 g Kohlenhydrate / 0,5 g Eiweiß

### 4. Smoothie Erdbeer-Banane von Chiquita



Heute in der Yellow Press: Banane auf rotem Teppich, Erdbeere im Rotlicht untergetaucht. Soweit die Gerüchte. Hier die Fakten: Banane? Da. Erdbeere? Nada. **Preis: 0,72 €**

59 kcal / 0,1 g Fett / 13,5 g Kohlenhydrate / 0,4 g Eiweiß

### 5. Erdbeer & Banane Smoothie von Fruit Rules



Die Vorhersage: Erdbeerschauer in der Bananenrepublik. Doch nach dem Öffnen trübe Aussichten: eine lahme Bananenbrise. Leider keine Besserung in Sicht. **Preis: 0,80 €**

56 kcal / 0,2 g Fett / 12,9 g Kohlenhydrate / 0,7 g Eiweiß

### 6. Erdbeere & Banane von Innocent



Schwere Nötigung durch Wasser-Stückchen-Mix und Muff-Note – so lautet die Anklage. Unsere Jury plädiert auf schuldig, fordert lebenslanglich Abflusshaft. **Preis: 0,80 €**

53 kcal / 0 g Fett / 12,2 g Kohlenhydrate / 0,6 g Eiweiß

### 7. Smoothie Erdbeer-Banane von Naturis



In der Botanik zählt die Erdbeere zu den Sammelnussfrüchten. Warum wir Ihnen das erzählen? Wir wollen nur von diesem absolut unleckeren Lidl-Produkt ablenken. **Preis: 0,36 €**

51 kcal / 0,1 g Fett / 11,9 g Kohlenhydrate / 0,5 g Eiweiß

Kaufpreise (Hamburg) und alle Nährwerte bezogen auf 100 ml