

# Knusprige Kruste, saftiger Kern: 7 Steak-Tipps vom Profi

Eine knusprige Kruste und ein zartes Inneres machen ein gut gebratenes Steak aus. Damit das gelingt, sollte man sich schlaumachen - und es dann einfach selbst versuchen, sagt der Hamburger Bio-Spitzkoch Sebastian Junge.

Was sind seine Geheimtipps? Das rät der Profi für ein Learning by Doing:

## Mager oder Fettauge? Das richtige Fleisch

Fleisch von guter Qualität ist für den Spitzkoch ein Muss. Er rät dazu, Steakfleisch nur dort zu kaufen, wo man auch beraten wird, etwa zur Rinderrasse. Er selbst schwört auf Rib-Eye-Steak, zum Beispiel von einer Angus-Wagyu-Kreuzung.

„Fett ist ein Geschmacksträger und das intramuskuläre Fettauge in der Mitte macht das Ganze saftig und vollmundig“, sagt der Experte. „Für mich ist es das große Geschmackserlebnis im Vergleich zu einem mageren Stück.“

## Nicht Augen-, sondern

## Daumenmaß: Die Dicke der Scheibe

Eine gewisse Dicke sollte es laut dem Koch schon sein: „Generell macht es unter einer Daumenbreite wenig Spaß, ein Steak zu braten.“ So könne eine dünnere Scheibe zu schnell durchgebraten sein. Eine allzu dicke Scheibe erschwert es hingegen, die gewünschte Kerntemperatur zu erreichen. „Alles zwischen ein und zwei Daumendicken ist gut“, sagt Junge.

## Fleisch muss atmen wie ein Rotwein: Die Temperatur vor dem Braten

Das Fleisch unbedingt rechtzeitig, also mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen und auf Raumtemperatur kommen lassen. „Sonst kämpft eine Brattemperatur von 300 Grad gegen eine Kühlschranktemperatur von 2 Grad an“, sagt Sebastian Junge. Das kann zur Folge haben: Das Äußere ist schon durch und die Mitte noch ganz kalt.



Eine Dicke von ein bis zwei Daumenbreiten sorgt für das perfekte Steak: Zu dünnes Fleisch wird schnell durchgebraten.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

## Gusseisen oder Beschichtung? Die richtige Pfanne

Wer einen Holzkohlegrill hat, mag laut dem Koch auf diese Art

der Zubereitung meist nicht verzichten. „Aber man erzielt auch in einer gusseisernen oder einer Grillpfanne gute Ergebnisse“ Dagegen sei eine beschichtete Pfanne

ne, die womöglich schon länger in Benutzung sei und einen unebenen Boden habe, nicht geeignet.

## Die Hitze im Innern zählt: Da hilft der Nadel-Trick

Rare, Medium oder Well Done - ein Fleischthermometer ist hilfreich, vor allem, wenn es um Feinheiten geht. Sebastian Junges Tipp für die grobe Ahnung, ob das Steak fertig ist: eine Roula-dennadel genau in die Mitte stechen. „Dann hält man sie sich an die Unterlippe und prüft, ob sie etwas wärmer als Körpertemperatur ist“, sagt er.

## Der Fleischsaft zeigt, wann gewendet werden muss

Ist das Steak auf der einen Seite schön braun angebraten, sollte man auf die rohe Fleisch-Oberseite achten. „Bildet sich dort bereits Fleischsaft und bekommt die Seite Glanz, dann wenden“, sagt der Koch. In der Regel müsse man das Fleisch dann noch ein bis zwei Minuten braten. (DPA)

## Manchmal liegt finanzielle Freiheit genau dort, wo Erinnerungen aufbewahrt werden.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS MONEY** **Aktueller Goldkurs: 4.255,15 EUR/Ounce**

Februar/März 2026

Braunschweig. Der Februar und der März sind für viele Menschen in Braunschweig die Monate, in dem wieder Ordnung ins zuhause kommt. Schubladen werden sortiert, Schmuckkästen geöffnet, alte Schatullen hervorgeholt. Zwischen Dokumenten, Erinnerungsfotos und kleinen Andenken tauchen dann oft Dinge auf, die jahrelang unbeachtet geblieben sind: ein einzelner Ohring, eine gerissene Kette, ein alter Ring, Zahngold oder geerbte Stücke aus dem Familiennachlass. Was lange „für später“ weggelegt wurde, rückt plötzlich wieder ins Blickfeld. Und genau dieser Moment ist oft der Beginn einer guten Entscheidung. Die Niedersächsische Goldbörse begleitet Sie persönlich, diskret und fair – von der ersten Bewertung bis zur möglichen Sofortauszahlung.

Denn viele dieser Stücke sind nicht nur emotional bedeutsam, sondern besitzen auch einen realen materiellen Wert. Besonders in Zeiten hoher Goldpreise lohnt es sich, genauer hinzusehen. Trotzdem fällt der erste Schritt vielen schwer. Verständlich: Es geht häufig um Erinnerungen, um Familiengeschichte und um die Frage, was man behalten und was man loslassen möchte. Genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse an – mit einer Beratung, die Fachkompetenz und Feingefühl



Wir sind  
jetzt auch am  
Samstag von  
10 bis 16 Uhr  
für Sie da!

verbindet.

In der Niedersächsischen Goldbörse können Sie Altgold, Erbschmuck, Zahngold, Bruchgold, Münzen und weitere Edelmetalle kostenlos und unverbindlich bewerten lassen. Ohne Verpflichtung, ohne Zeitdruck, ohne versteckte Gebühren. Das schafft Sicherheit, bevor überhaupt eine Entscheidung getroffen wird. Viele Kundinnen und Kunden sagen uns, dass sie genau diese Ruhe schätzen: erst verstehen, dann entscheiden. Die Wertermittlung erfolgt transparent und nachvollziehbar. Mit

moderner Analysetechnik wird direkt vor Ort geprüft, welche Legierung vorliegt und welcher Edelmetallanteil tatsächlich enthalten ist. So erhalten Sie eine klare, faire Einschätzung – auch bei Stücken, die beschädigt sind, keinen Stempel tragen oder auf den ersten Blick unscheinbar wirken. Gerade ältere Schmuckstücke überraschen oft mit höherem Feingehalt, als man vermutet.

Ein weiterer Vorteil: Sie behalten jederzeit die volle Kontrolle. Wenn Sie nach der Bewertung verkaufen möchten, ist eine sofortige Auszahlung möglich

– wahlweise bar oder per Echtzeitüberweisung. Wenn Sie nicht verkaufen möchten, nehmen Sie Ihre Stücke einfach wieder mit. So einfach und transparent sollte Goldankauf sein.

Die Niedersächsische Goldbörse setzt dabei auf nachvollziehbare Abläufe, moderne Analyseverfahren und eine klare Preisermittlung. Als deutscher Fachbetrieb mit Anbindung an die Expertise von Heimerle + Meule (seit 1845) steht das Haus für Seriosität in einem sensiblen Marktsegment und ist zudem aus FOCUS MONEY sowie FOCUS Online bekannt.

Hinzu kommt die umfangreiche Erfahrung aus 15 Jahren täglicher Praxis im Edelmetallankauf, die sich in strukturierten Prozessen und verlässlicher Beratung widerspiegelt. Für viele Kundinnen und Kunden ist genau diese Kombination entscheidend: Vertrauen, Transparenz, öffentliche Bekanntheit und eine Entscheidung, die zum eigenen Leben passt. Gerade bei Erbschaften schafft diese Erfahrung die nötige Sicherheit, um aus einem emotionalen Thema eine klare, tragfähige Lösung zu machen.

### Fazit:

Wer geerbtes Gold und Schmuck weiterhin nur lagert, trägt nicht nur Kurs-, sondern auch Aufbewahrungsriskien. Wer dagegen jetzt den Wert prüfen lässt, gewinnt Klarheit – und kann selbstbestimmt entscheiden, ob und in welchem Umfang ein Verkauf sinnvoll ist. So werden aus unsicher verwahrten Nachlassstücken auf Wunsch planbare Mittel mit unmittelbarem Nutzen. Das Ergebnis ist kein Schnellschuss, sondern eine informierte Entscheidung, die Vermögen schützt und gleichzeitig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Niedersächsische Goldbörse – Ihr regionaler Ansprechpartner für fairen Goldankauf mit Expertise, Transparenz und Vertrauen.

Anzeige  
**FOCUS**  
MEDIEN  
PARTNER  
2025

Niedersächsische  
**GOLD  
BÖRSE**  
BRAUNSCHWEIG

**NIEDERSÄCHSISCHE  
GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**  
Damm 38  
38100 Braunschweig

TEL: 0531/12184200  
braunschweig@goldboerse.gmbh  
www.goldboerse-braunschweig.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

**GESCHÄFTSFÜHRER:**  
N. GRANHOLM

**Terminabsprache nicht notwendig  
größere Mengen können natürlich  
vorher telefonisch terminiert  
und besonders diskret behandelt  
werden.**

**DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE  
KAUFT**

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.