



Steak zubereiten: Das sollte man wissen

- **Vorbereiten:** Steak 30 bis 60 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und abtupfen. So gart es gleichmäßig und bleibt innen saftig.
- **Anbraten:** Pfanne stark erhitzen und Steak 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Bei niedrigerer Hitze oder im Ofen bei 160 °C bis zum gewünschten Gargrad weitergaren.
- **Servieren:** In schräge Scheiben schneiden. Das durchtrennt die Fasern und sorgt für zarteres Fleisch. Danach mit grobem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Foto: MATAK STUDIOS Fotografie & Film OG,
Markus Gmeiner / Karin Gmeiner

Das perfekte Steak: So gelingt es garantiert!

Richtig zubereitet ist ein Steak ein wahres Geschmackserlebnis. Doch ob es auf dem Teller wirklich überzeugt, entscheidet sich viel früher – beim Einkauf. Wer zu Rindfleisch aus Bayern greift, genießt nicht nur hervorragende Qualität, sondern unterstützt auch eine verantwortungsvolle Landwirtschaft in der Region.



Deshalb: Beim Einkauf im Supermarkt auf das Siegel „Geprüfte Qualität Bayern“ achten – es garantiert,

dass das Fleisch von Tieren stammt, die zu 100 Prozent in Bayern geboren, gehalten, geschlachtet und verarbeitet wurden. Oder direkt bei Bauernmärkten oder Hofläden einkaufen oder in der Metzgerei nach der Herkunft des Fleisches fragen.

*Lust auf noch mehr
Genuss aus der Heimat?*

Lieblingsrezepte und Küchentipps von „Unsere Bayerischen Bauern“ gibt es hier zu entdecken:



WILD UNSERE NATUR. ECHT UNSER GESCHMACK.

Purer Genuss für deine Brotzeit!

Unsere GOLDSTEIG Käsespezialitäten sind die perfekte Wahl für eine genussvolle Brotzeit, egal ob zu Hause oder unterwegs. Ob nussig-feiner Emmentaler, mild-aromatischer Almdammer oder milchig-feiner Mozzarella – wir haben den richtigen für jeden Geschmack. Unsere Vielfalt macht jede Brotzeit zu etwas Besonderem.



Mehr entdecken auf www.goldsteig.bayern



Lebensmittel bewusst genießen!

Wann haben Mirabellen Saison? Wie sieht es in einem Milchviehbetrieb aus? Und was tun Bayerns Bauern für die Artenvielfalt und den Klimaschutz? Nur wenige Menschen, die nicht selbst in der Landwirtschaft arbeiten, kennen die Antworten. Obwohl uns Lebensmittel tatsächlich am Leben halten, bleiben Erzeugung und Verarbeitung von Fleisch, Milch, Obst und Gemüse nur Randthemen. Dabei lassen sich das tägliche Brot, die warme Mahlzeit viel besser genießen, wenn man weiß, wie viel Arbeit und Hingabe bereits in den Rohwaren stecken. Wer mehr über die Landwirtschaft in der eigenen Region erfahren möchte, kann sich an den Verein „Unsere Bayerischen Bauern“ wenden.

Dieser Verein möchte das Wissen und die Leidenschaft bayerischer Bauern mit vielen Menschen teilen. Auf der Internetseite und in den sozialen Medien finden Interessierte spannende Porträts, Videos und Hintergrundberichte. Und man erhält jede Menge Rezepte und

Tipps fürs Einkaufen, Kochen, Backen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat. Außerdem erwartet die Leser auch die ein oder andere Überraschung. Wie zum Beispiel, dass Wasserbüffel-Steaks, Quinoa und Melonen aus Bayern bekommen.

Nachhaltige Ernährung bedeutet auch: regionale Ernährung. Wer heimische Lebensmittel kauft, bekommt nicht nur Frische und höchste Qualität, sondern trägt auch dazu bei, eine zukunftsfähige Landwirtschaft vor der eigenen Haustür zu erhalten.



www.unsere-bauern.de



„Unsere Bayerischen Bauern“ folgen:



„Wir verdanken der bayerischen Landwirtschaft nicht nur täglich frische, hochwertige Erzeugnisse, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft.“

Eva-Maria Haas, Geschäftsführerin
Unsere Bayerischen Bauern e. V.



Eine Kiste voll bayerischer Schmankerl zu gewinnen

Wer regionale Lebensmittel liebt, darf sich freuen: „Unsere Bayerischen Bauern“ verlosen regelmäßig Bayernkisten mit Produkten von „dahoam“. **Einfach mitmachen und gewinnen unter: unsere-bauern.de/gewinnspiel**