

Entrecôte double

Für 2 Personen:

1 Entrecôte ca 400-500g am Stück



- > einige Stunden vorher (oder am Vortag) mit etwas Olivenöl einpinseln, mit Pfeffer und Salz einreiben und dünn mit Senf bestreichen. Im Kühlschrank aufbewahren.
- > Fleisch ca 1 Stunde vor Beginn aus dem Kühlschrank holen.
- > Backofen auf 80° Ober- und Unterhitze vorheizen, eine Platte warmstellen.
- > Entrecôte auf beiden Seiten kurz kross anbraten, ebenso die Ränder.
- > Fleisch auf die Platte legen und ein Bratenthermometer (für die Kerntemperatur) mittig einstecken. Im Ofen bei 80° je nach Dicke ca 60 -90 Minuten garen.
- > Kerntemperatur 50° : saignant (blutig)

60° : rosé (medium)

Ich habe es nach 57° Kerntemperatur noch etwas ruhen lassen (bei 60°) = traumhaft zart!

Servieren: Je nach Dicke längs oder quer in 2 Teile schneiden.

Dazu z.B. Bohnengemüse und Pommes oder Bratkartoffeln und Kräuterbutter.

Kräuterbutter – selbst gemacht:

Einige Scheiben Butter abschneiden und bei Zimmertemperatur mit einer Gabel zerdrücken und mischen mit:

- Salz, Pfeffer – etwas Senf – frische Kräuter: Petersilie, Thymian, Rosmarin, Majoran, Schnittknoblauch, Liebstöckel, Salbei – Knoblauch (alles fein geschnitten!).

In Klarsichtfolie zu einer Rolle formen und im Kühlschrank fest werden lassen. Was übrig bleibt einfrieren.

Guten Appetit!