

Entrecôte (niedergegart)

Frankreich (für 4 Personen)

Zutaten:

- 720g mageres Entrecôte vom Rind am Stück (180g/Person)
- frischer Rosmarin
- Salz (fleur de sel)
- Pfeffer
- Currypulver
- Senf
- Olivenöl
- reichlich Kräuterbutter

Vorbereitung:

- Hartes Fett an der Fleischoberfläche ggf. sorgfältig wegschneiden.
- Das Fleischstück waschen und mit Küchenpapier gut abtrocknen.
- In einer flachen Schale, in der das Fleischstück Platz hat, eine Marinade herstellen aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, fein gehacktem Rosmarin, wenig Senf und etwas Currypulver. Das Fleisch in die Schale legen und von Hand gut mit der Marinade einmassieren. Danach in einen Plastiksack legen und mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren lassen, am besten über Nacht.
- Mindestens 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit das Fleisch Raumtemperatur erreicht.

Zubereitung:

- Die Marinade mit Küchenpapier wegtupfen.
- Das Entrecôte in der Bratpfanne mit etwas Olivenöl auf allen Seiten heiss anbraten. Ca. 2 Minuten pro Seite, also bei einem viereckigen Stück etwa 8 Minuten gesamt. Dann ein Fleischthermometer in das Fleisch stecken, so dass die Spitze genau in der Mitte des Stückes ist.
- Den Ofen auf genau 80°C vorheizen und das Fleisch auf einem Teller hineinstellen. Darunter die Essteller stellen, damit diese auch heiss sind beim servieren. Warten bis das Thermometer im Zentrum genau 55°C anzeigt. Das dauert je nach Fleischgröße gegen 3h. Das Fleisch ist so innen schön rosarot.
- Fleisch herausnehmen und die erste Portion mit einem scharfen Fleischmesser in nicht zu dicke Scheiben schneiden (senkrecht zur Faserrichtung). Den Rest wieder in den Ofen stellen bis die zweite Ration geschnitten und serviert wird.
- Mit Kräuterbutter und Gemüsebeilagen servieren.

Tipp:

- Mögliche Beilagen: Pommes Frites oder Bratkartoffeln mit Rosmarin, in Butter gedünstete Karotten, Blumen-, Rosenkohl, gedünstete grüne Bohnen mit etwas Zwiebeln, gebratene Tomatenhälften etc.
- Anstelle von Kräuterbutter kann man z.B. auch eine Sauce Béarnaise servieren.

- Die letzten 5°C dauern am längsten. Also bei Gästen lieber 3h einplanen und den Ofen bei 55°C abstellen.
- Mit 55°C erhält man rosarotes Fleisch ohne Blut. Mag man es wie ich leicht saignant, kann man bei ca. 53°C aufhören.

