

Martina Kömpel
Entrecôte mit Estragon-Senf-Sauce

Mittwoch, 19. Juli 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, Gourmetküche

Zutaten:

2	Schalotten
1/2 Bund	Estragon
1 Bund	Kerbel
200 g	Butter
6	Kapern
6	Anchovis –Filets (ersatzweise Sardellen)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Entrecôtes à ca. 350 g (z.B. vom Simmentaler Rind)
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Senf
1	Eigelb
1 TL	Worcestersauce
1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst (oder Weinessig)
1 Prise	Muskat
etwas	Salz



Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein schneiden.
2. Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin nur glasig anschwitzen (sie sollen keinesfalls bräunen). Dann die restliche Butter hinzufügen und schmelzen. Gehackte Kräuter, Karpfen, Anchovis und etwas Pfeffer zugeben und alles mit dem Pürierstab sehr fein zerkleinern und etwas abkühlen lassen
Tipp: Diese gewürzte Butter als Saucenansatz hält sich im Kühlschrank 2 Tage.
4. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben. Die Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Dann in den Backofen geben noch ca. 6 Minuten ruhen lassen.
Tipp: Das ist sehr wichtig, damit sich das Fleisch entspannen kann. Wer das Fleisch mehr durch haben möchte, „bien cuit“ wie der Franzose sagt, brät es ca. 4 Minuten von jeder Seite, aber auch hier gilt, das Fleisch immer schön ausruhen lassen.
6. Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen.
7. In einer Schüssel oder einem Schlagkessel Senf, Eigelb, Worcestersauce, Zitronensaft und etwas Muskat mit einem Schneebesen zusammen aufschlagen. Dann nach und nach die etwas abgekühlte aber noch flüssige gewürzte Butter unterrühren, ähnlich einer Mayonnaise.
8. Etwa ein Viertel der Masse abnehmen und zur Seite stellen.

9. Die restliche Masse im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad oder einem Topf unter Rühren langsam erhitzen, aber auf keinen Fall kochen lassen, denn durch die Hitze „tranchiert“ die Sauce. Sobald das passiert, den Topf ganz kurz in der Schüssel mit Eiswasser abkühlen.

10. Anschließend die noch lauwarme „tranchierte“ Sauce mit dem zurück gestellten Teil der dicken Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die gebratenen und geruhten Fleischscheiben in Streifen schneiden und anrichten. Die Sauce darüber gießen und servieren. Dazu passt Gemüse und Baguette.

Pro Portion: 689 kcal / 2881 kJ

29 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 59 g Fett