



Entrecôte auf den Punkt braten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 20 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 2 Entrecôte double vom Schweizer Rind (je ca. 6 cm dick)
- 2 EL Öl
- 4 Zweige Rosmarin
- 60 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat oder Pommes frites) enthält ca.:

- 290 kcal
- 31 g Eiweiss
- 0 g Kohlenhydrate
- 19 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

- 1 Entrecôte double 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Wir braten unser Entrecôte saignant und stellen dazu eine Kerntemperatur von 55 °C ein.
- 3 Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Entrecôte in die Pfanne legen.

- 4 Entrecôte auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.
- 5 Anschliessend Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, Butter und Rosmarin dazugeben und das Entrecôte nochmals 8–10 Minuten weiterbraten. Gelegentlich wenden.
- 6 Daumen und Mittelfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich dein Entrecôte gleich anfühlt, ist es perfekt saignant (für à point nehmt ihr den Ringfinger und für bien cuit den kleinen Finger). Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 55 °C erreicht hat.
- 7 Wenn die gewünschte Garstufe erreicht ist, Fleisch sofort aus der Pfanne nehmen und 2 Minuten mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen. So verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Stück.
- 8 Mit Salz und Pfeffer würzen, quer zur Faser aufschneiden – und sofort servieren.
Dazu passen ein Salat oder Pommes frites.