# Entrecôte auf den Punkt braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.