Entrecote

Entrecote? Steak? Und sonst noch was? Nö, ganz puristisch, 500 g Rindfleisch in bester Qualität in zwei Entrecotes in der Pfanne. Das Entrecote ist schön marmoriert und hat ein Fettauge, das einerseits Geschmacksträger für das Fleisch ist, aber nach dem Garen problemlos mitgegessen werden kann.

Die Zubereitung erfolgt nach der „Löffel-best-practice-steak-ever-cooking-method“.

Zutaten:

- 2 Entrecotes a 250 g
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steak in einer Pfanne im heißen Fett auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Dann das Steak für 8 Minuten in einer Auflaufform, einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.
:
Das Steak vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern des Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt. Mit Salz und Pfeffer würzen.