Entrecôtes, halbe Champignons und Kräuterbutter



Entrecôte mit Kräuterbutter, Champignons und einem Sößchen

Alle Jahre wieder … das ist nicht zutreffend, es sollte heißen „Alle viertel Jahre wieder“. Dann gibt es Fleisch pur, und zwar Entrecôtes, bevorzugt medium oder sogar rare zubereitet. Diesmal sogar zwei kräftige Steaks mit jeweils 300 g. Ergänzt mit einigen in Butter gebratenen Champignonköpfen und einer Sauce aus Tomatenmark, Honig, Ketjap-Manis, Pul biber und Gemüsefond. Dazu noch einige Scheibchen Kräuterbutter. Und ein paar geröstete Sesamkörner oben drauf. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Das Gericht ist sehr variabel. Teilt man die Zutaten für zwei Personen, also jeweils ein Steak pro Person, ergibt es einen Abendsnack. Serviert man noch Pasta oder Reis dazu, was sich wegen der Sauce auch anbietet, hat man sogar zwei richtige Mahlzeiten. Und auch zwei Entrecôtes ohne zusätzliche Beilagen

sind eine ganze Mahlzeit für eine Person.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes, à 300 g
- Öl

- 5 Champignons
- 1 TL Tomatenmark
- ¼ TL Honig
- 1 TL Ketjap-Manis
- ½ TL Pul biber
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- ½ TL Sesamsaat

Zubereitungszeit: Garzeit 15–20 Min.

Champignons halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignonhälften einige Minuten darin anbraten. Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas mitanbraten. Honig, Ketjap-Manis und Pul biber hinzugeben und auch mitbraten. Mit dem Fond ablöschen. Auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

Sesamsaat in in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten braun anrösten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entrecôtes muss man vermutlich nacheinander zubereiten, da eines davon die Pfanne schon allein ausfüllt. Ein Entrecôte auf beiden Seiten – je nach Stärke des Steaks – jeweils 1–1 ½ Minuten (rare) oder 2–3 Minuten (medium) braten. Herausnehmen und warmstellen. Das zweite Entrecôte in der gleichen Weise zubereiten. Steaks auf einen Teller geben, Champignons dazugeben, Kräuterbutter auf die Steaks geben und etwas von der Sauce dazu. Champignons mit ein wenig Sesam überstreuen.