Entrecôte rare

Blutig

Das muss manchmal einfach sein. Ein Steak. Rare zubereitet. Es bekommt im rauchenden Öl definitiv nur jeweils eine Minute auf jeder Seite.

Ein Entrecôte von einem brasilianischen Rind. Einige Leser werden dies sicherlich nicht für gut halten, es ist Steakfleisch vom Discounter. Aber meine Finanzen geben im Moment nicht mehr her, dass ich qualitativ hervorragendes Fleisch direkt beim Anbieter auf dem Lande kaufe. Aber die Qualität des Entrecôtes ist gut.

Mein Rat: Das Öl muss beim Zubereiten in der Pfanne rauchen.

Die Baslikumblätter sind nur ein wenig zum Garnieren und bringen noch einige weitere Aromen mit hinzu.

Und ein unbekannter Autor rät in meinem „Zitat aus der Küche“: „Heißer Tip für Feinschmecker: Kochsalz wird ganz besonders schmackhaft, wenn man es behutsam über ein Filetsteak streut.“

Dieser Rat gilt natürlich auch für Steakpfeffer und ein Entrecôte.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 15 g Steakpfeffer
- einige Basilikumblätter
- Gewürz-Olivenöl (Knoblauch, Chili)

Zubereitungszeit: Bratzeit 2 Min.

Entrecôte aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen, es muss rauchen. Entrecôte auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten.

Entrecôte auf einen Teller geben. Mit Steakpfeffer würzen. Einige Basilikumblätter zum Garnieren darauf legen. Entrecôte servieren.