



## Entrecôte

Eine gute Stunde Zeit und ein wenig „Ferien“ in Frankreich liegen auf dem Teller...

Material: Temperaturmesser (Erklärung siehe unten)

Natürlich die Entrecôtes von je um die 200 Gramm

Vorbereitungen:

- Entrecôtes über Nacht im Kühlschrank auftauen.
- Nach dem Auftauen marinieren (Marinade nach Belieben, sie sollte jedoch etwas Senf enthalten) und bis zu zwei Tagen zugedeckt im Kühlschrank lassen.
- Am Zubereitungstag das Fleisch mind. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Es soll Zimmertemperatur annehmen.
- Ofen mit Umluft (falls möglich) auf 80 °C \* vorheizen. Überprüfen Sie mit einem Temperaturmesser die Ist-Temperatur Ihres Backofens. Stecken Sie dazu den Temperaturmessstift in einen Korkenzapfen und legen sie den Thermometer während des Aufheizens auf den Gitterrost. Viele Backöfen überheizen am Anfang, so dass das Einstellen von 70 °C vollauf genügt. Oftmals kann man nach ein paar Minuten den Temperaturregler wieder auf 80 °C stellen.
- Bei Steaks wie Entrecôtes kann man den Backofen auch nur auf 40 °C vorheizen. Dann lässt man die Entrecôtes für 2-3 Stunden im Backofen und kontrolliert während dieser Zeit die Kerntemperatur, die nie über 42 °C steigen soll. Dieser Vorgang ermöglicht ein noch zarteres Stück Fleisch, man muss jedoch 3 Stunden vor dem Esstermin zu Hause sein können.

Zubereitung:

Ca. 30 Min. vor dem gewünschten Esstermin die Fleischstücke auf einer Platte in den Vorgeheizten Ofen schieben. Stecken Sie nun entweder den gekauften Niedergarthermometer oder eventuell den zum Backofen gehörigen in die Mitte der Entrecôtes (von der Seite her quer durchs Fleischstück). Sobald die Kerntemperatur 42 °C erreicht hat, nehmen Sie die Entrecôtes heraus und stellen gleichzeitig den Ofen auf 60 °C ein (am besten Sie öffnen die Backofentüre, dann sinkt die Temperatur genügend schnell). Nun braten Sie die Entrecôtes bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 1 ½ Minute an. Lassen Sie das Fleisch 2 Minuten auf dem Teller wo es serviert werden soll (späteres Umlagern entfällt so) bei 60 °C im Backofen ruhen. (Das Fleisch kann sich so vom „Bratstress“ erholen und wird zarter).

Bon appétit!

Guten Appetit!

En Guete!

Bien appetit!