

„Und täglich grüßt das Murmeltier“



Entrecôte (links) mit Kräuterbutter und Hüftsteak (rechts) mit Knoblauchbutter – bevor mir einfiel, dass ich das Würzen mit Salz und Steakpfeffer vergessen hatte

Heute bekam ich zweierlei Grüße aus Südamerika, als ich bei Aldi Nord einkaufen ging. Mir war nach einem schnellen, aber qualitativ hochwertigen Essen. Also entschied ich mich schon vor dem Einkauf für zwei gute Steaks, die ich mit Kräuter- und Knoblauchbutter ein wenig aufpäppeln wollte. Bei Aldi Nord gab es dann auch das eingeschweißte Entrecôte aus Brasilien und das Rinder-Hüftsteak aus Uruguay. Mal ehrlich, wer kann beim Anblick von solch herrlich marmoriertem Fleisch schon wegschauen und es läuft nicht gleich der Speichel den Mundwinkel runter? ;-)



Entrecôte und Hähnchensteak

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte à ca. 200 g
- 1 Hähnchensteak à ca. 200 g
- nach Belieben Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten, Feta
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Spraysen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3–4 Std. | Garzeit 10–15 Min. | Nachbereitungszeit 3–4 Min.

Beim Zubereiten der Steaks habe ich mich mal wieder nach [Löffels](#) Rezept zur „geilsten und besten Methode, wie man ein Steak zubereitet“, gerichtet. In Kurzform: kurz von beiden Seiten anbraten, im Backofen zu Ende garen und kurz bei

Zimmertemperatur entspannen lassen. Lecker!

Im Langtext: 3–4 Stunden vor dem Braten die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Dabei ab und zu wenden. Nicht mit Pfeffer würzen, er verbrennt beim Anbraten nur. Salzen kann man ebenfalls nach dem Braten. Hoherhitzbares Keim- oder Pflanzenöl – Raps-, Leinöl oder Butterschmalz – verwenden. Ich habe Olivenöl der Kategorie VI verwendet, das ebenfalls sehr hoch erhitzbar ist. Die zu verwendende Pfanne sehr kräftig mit dem hoherhitzbaren Olivenöl einsprayen – hier ging der Vorrat meiner ersten Bertolli-Sprühflasche zu Ende –, das Öl bis kurz vor den Rauchpunkt erhitzen und die Steaks auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Parallel dazu den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Steaks für 8 Minuten in einer Auflaufform, auf einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

Parallel dazu kann man nun einige Steakbeilagen wie Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten oder Feta kleinschneiden, kurz in der noch heißen Pfanne anbraten und dann zu den Steaks servieren.

Die Steaks im Backofen mit einer Druckprüfmethode auf den Garzustand prüfen, ob sie englisch, medium oder schon durchgegart sind. Den im Backofen ausgetretenen Fleischsaft kann man für ein Sößchen verwenden, indem man ihn mit etwas Butter, frischem Thymian und einer zerdrückten Knoblauchzehe vermischt und kurz brät. Die Steaks vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern der Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt. Mit frisch gemahlenem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer oder speziellem Steakpfeffer würzen.

Die Steaks auf einem großen Teller anrichten, eventuell eine Gemüsebeilage dazu geben und die Steaks mit Kräuter- und

Knoblauchbutter belegen. Den Fleischsaft oder das daraus zubereitete Sößchen über die Steaks geben. Mein Urteil? Das Entrecôte schlägt das Hüftsteak um Längen!

Diese Steakzubereitung läuft getreu dem Motto: „One day a month is a steak day!“