

# 500 g geballte Ladung Fleisch – Entrecôtes mit Senfkruste



Entrecôtes mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (li.) und Knoblauch und grobem Senf (re.)

Dieses Rezept habe ich von Kollege Christian Oberried, der zum einen gern grillt und zum anderen gern mit Senf kocht bzw. brät oder grillt. Bei diesem Gericht bekommt das Entrecôte auf einer Seite eine Kruste aus Senf, Zwiebeln und Majoran (oder Oregano), die an- und mitgebraten wird. Natürlich habe ich auch dieses Rezept abgeändert und eine zweite Variante dazugenommen, nämlich mit grobkörnigem Senf und statt Zwiebeln jede Menge Knoblauch. Steaks mit einer solch dicken Kruste oder Panade sind sicherlich Geschmackssache und es kann auch sein, dass dem einen nur die Zwiebelpanade, dem anderen nur die Knoblauchpanade schmeckt. Das muss man ausprobieren. Sehr fotogen wurden die Entrecôtes leider nicht.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Entrecôtes à ca. 250 g
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3–4 TL mittelscharfer, feiner Senf
- 6 Knoblauchzehen
- 3–4 TL grobkörniger Senf
- 15–20 Stängel frischer Majoran oder Oregano
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15–25 Min.

Von dem Kraut die Blätter abzupfen und kleinwiegen. Jeweils eine Hälfte in zwei Schalen geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden und in eine der Schalen geben, die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse geben und in die andere Schale geben. In die Schale mit Zwiebeln den feinen Senf und in die Schale mit Knoblauch den grobkörnigen Senf hinzugeben. Mit einem kleinen Löffel beides gut verrühren und zu einer Paste zusammendrücken.



Entrecôtes, bestrichen mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (vo.) und Knoblauch und grobem Senf (hi.)

Die beiden Entrecôtes auf beiden Seiten salzen und auf jeweils einer Seite mehlieren. Dann wenden und jeweils eine der Senfpasten auf der unmehlierten Seite dick auftragen und festdrücken. Dann diese Seite auch noch mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks bei geringer bis mittlerer Temperatur auf der Krustenseite anbraten, bis Flüssigkeit auf der oberen, unbestrichenen Seite durchkommt. Das kann je nach Dicke der Entrecôtes und bei geringer Temperatur schon 10–20 Minuten dauern. Dann ganz vorsichtig die beiden Entrecôtes drehen, damit die Panade nicht abfällt. Bei den ersten Versuchen wird beim Umdrehen sicherlich ein Teil der Panade am Rand der Steaks abfallen, aber die kann man dann notfalls auch wieder oben auf die Panade des Steak draufdrücken. Auf der unbestrichenen Seite dann nochmals einige Minuten garen. Beim ersten Braten mit solchen Senfkrusten muss man ausprobieren, mit welchen Garzeiten man ein Steak rare, medium oder well done bekommt. Bei meinem ersten Versuch schaffte ich es sogar, eines der Steaks leider well done zuzubereiten – was mir seit Urzeiten nicht mehr passiert ist.

Die Entrecôtes dann vorsichtig herausheben und auf einem Teller servieren.