

Wenn's schnell gehen soll ...



Entrecôte, Bratkartoffeln und Zwiebeln

Man nehme: Entrecôte, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch. Etwas Gewürze. Und Öl zum Braten. Und ganz so schnell ging es dann doch nicht, weil die Kartoffelscheiben nicht alle in die Pfanne gingen und in zwei Portionen gebraten werden mussten. Sie sollen schließlich schön flach im Öl in der Pfanne liegen und braten. Vorbereitung: 5 Minuten. Zwiebeln und Knoblauch braten: 5 Minuten. Kartoffeln braten: 20 Minuten. Steak braten: 3 Minuten. Also insgesamt doch gut eine halbe Stunde. Das Entrecôte wird vor dem Braten noch einige Minuten in einer Marinade aus dunkler Sojasauce und Senf mariniert. Diesmal bin ich einem Rat gefolgt, denn ich wollte das rare gebratene Steak nicht in der Mikrowelle durch Erhitzen medium garen, sondern tatsächlich rare essen. Also habe ich den Backofen angeworfen und das ganze Gericht 3 Minuten bei 180 °C erhitzt.