

# Entrecôte rare mit Schoko-Chili-Rotweinsauce



Entrecôte mit reduzierter Rotweinsauce

Das musste mal wieder sein. Ein Steak. Ein Entrecôte. Rare.

Mit einer herrlichen, reduzierten Rotweinsauce. Mit Schokolade und Chili.

Die Empfehlung zu der Sauce kam von einer Bekannten. Die Sauce ist wirklich sehr lecker. Sie muss fast vollständig reduziert werden. Im Ergebnis schmeckt sie scharf-süß-würzig.

Dazu gibt es zwei Schrippen, zum Auftunken der Sauce.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Vollmilchschokolade

- 1 TL Pul biber
- trockener Rotwein
- 2 Schrippen
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

*Für die Sauce:*

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Schokolade dazugeben und schmelzen. Pul biber dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Verrühren und bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Mit Salz würzen und abschmecken.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es raucht. Entrecôte auf beiden Seiten jeweils nur 1 Minute anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und auf der oberen Seite mit Salz und Steakpfeffer würzen.



Unbedingt Schrippen dazu servieren

Die ganze reduzierte Sauce über dem Entrecôte verteilen.  
Servieren und zwei Schrippen dazu reichen.

---

## Entrecôte rare

Das muss ab und zu einfach sein!



---

**Entrecôte rare mit Rosmarin-  
Bratkartoffeln**



Diesmal definitiv rare zubereitet ...

Ein Muss für jeden Fleischliebhaber. Ab und zu muss das mal wieder sein. Ein 230 g schweres Steak von einem brasilianischen Rind. Rare zubereitet. Das Steak wird in viel Öl, das ruhig rauchen darf, wirklich nur 1 Minute auf jeder Seite kräftig angebraten. Es bekommt dadurch eine wunderbare Farbe und wird schön kross. Das ergibt ein sehr schmackhaftes Stück Fleisch. Achtung, wenn ein Rauchmelder in der Nähe der Küche ist, am besten die Küchentür schließen, denn es raucht sicherlich. Dazu gibt es Bratkartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln, die in ebenfalls sehr heißem Öl einige Minuten in der Pfanne kross und knusprig gebraten werden. Dann wird noch etwas frischer, kleingeschnittener Rosmarin untergemischt. Ab und zu muss so etwas einfach sein.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (230 g)
- 2 große Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- Steakpfeffer

- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Entrecôte eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und die Kartoffelwürfel darin 5–10 Minuten sehr kross anbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Rosmarin untermischen. Bratkartoffelwürfel auf einen Teller geben und warmstellen.

Bratkartoffelreste aus der Pfanne entfernen. Noch viel Öl hinzugeben, das Steak soll in viel siedendem Öl braten. Steak hineingeben und auf jeder Seite nur 1 Minute kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, von beiden Seiten mit Salz und Steakpfeffer würzen und einige Minuten ruhen lassen.

Zu den Bratkartoffelwürfeln geben und servieren.

---

## **Entrecôte mit frittierten Kartoffeln und Gemüse**



## Steak mit frittierten Kartoffeln und Gemüse

Ich hatte vor einigen Tagen frittierten Rosenkohl und frittierte Brechbohnen zubereitet. Da diese sehr schmackhaft waren, überlegte ich, noch andere Gemüsesorten zu frittieren. Frittierte, kleingeschnittene Kartoffeln sind ja nichts ungewöhnliches, so werden ja auch Pommes frites zubereitet. Ich wählte aber noch Kohlrabi, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und noch einige Brechbohnen, die ich jeweils nur grob zerkleinerte – der Knoblauch blieb im Ganzen – und frittierte. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas frischem, kleingeschnittenen Thymian vermischen. Zu frittierten Kartoffeln und Gemüse gibt es ein Entrecôte rare.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte
- 3 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  roter Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und quer jeweils in 4–5 Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob zerkleinern, Knoblauch im Ganzen lassen. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen hineingeben und 3 Minuten frittieren. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel nach 1 Minute dazugeben und 2 Minuten mitfrittieren. Thymian kleinwiegen. Kartoffeln und Gemüse herausheben, auf einen Teller geben, mit dem Thymian mischen und salzen und pfeffern. Warmstellen.



Angerichtet



Öl in einer Pfanne erhitzen. Entrecôte auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Zu den frittierten Kartoffeln und dem Gemüse auf den Teller geben.

---

## Rindersteaks mit Zwiebeln und Champignons



Steaks mit Zwiebeln und Pilzen und viel Sauce

Ein kleiner Snack. Zwei dünne Rindersteaks – medium zubereitet – mit etwas Zwiebel und Champignons in einer dunklen Bratensauce. Dazu ein wenig Mozzarella und Kräuterbutter. Serviert mit einigen Schrippen.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 dünne Rindersteak (jeweils etwa 100 g)
- 2 große, weiße Champignons

- 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - Bratenfond
  - $\frac{3}{4}$  Mozzarella (90 g)
  - Kräuterbutter
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
  - Olivenöl
- 
- 2 Schrippen

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Bratenfond hinzugeben und mit dem Kochlöffel Bratrückstände vom Pfannenboden lösen. Gemüse hinzugeben und wieder erhitzen. Eine Scheibe Mozzarella auf jedes Steak geben und verlaufen lassen. Steaks herausnehmen und auf einen Teller geben. Kräuterbutter auf die Steaks geben. Gemüse daneben legen und etwas Sauce darüber verteilen. Mit den Schrippen servieren.

---

**Auch dieses Gericht braucht kein eigenes Rezept ...**



Zwei mit Salz und Pfeffer gewürzte und in Öl gegarte Entrecôtes mit zwei gegarten Peperoni

Diesmal bin ich ohne Vorbestellung oder einen Plan zum Schlachter meines Discounters gegangen und fragte ihn, ob er etwas Spezielles im Sortiment oder Angebot habe. Dies hatte er jedoch nicht, so dass ich mir dann einige Minuten die Auslagen in seiner Fleischtheke anschaute. Etwas Besonderes fand ich nicht, was sich vielleicht in der Adventszeit oder vor den Feiertagen noch ändern kann. Ich kaufte dann zumindest zwei sehr schöne Entrecôtes – Bestandteil dieses „Rezepts“ –, mit kräftiger Fettmarmorierung, einen Schweinekrustenbraten für morgen, geräucherte Speckscheiben zum Einwickeln von Fleisch und zum Garen und noch ein wenig Rinderhackfleisch – das kann man tiefgefroren immer gebrauchen oder verwenden.



Zwei leckere Entrecôtes mit kräftiger Fettmarmorierung, die den Geschmack des Fleisches unterstützt

Kein Rezept! Keine Angaben zu Zutaten, Mengenangaben oder zur Zubereitung. Das schaffen Sie selbst, sozusagen aus da Lameng – Redewendung aus meiner Heimat Kurpfalz (von französisch *la main* – die Hand). Nur soviel dazu: Nur Entrecotes gewürzt in die heiße Pfanne mit Olivenöl geben, dazu zwei Peperonis. Alles von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten, servieren, fertig!

Na, geht Kochen noch schneller und unkomplizierter?

---

**Dieses Gericht benötigt kein eigenes Rezept ...**



Saftig gebratene Rumpsteaks mit gebratenen Spitzpaprika

... sondern nur die entsprechend wenigen Zutaten. Liebe Vegetarier in aller Welt, lasst sofort die Gemüseschälmesser fallen, widmet Euch diesem einfachen, aber schmackhaften Gericht und Ihr werdet nie wieder Gemüse nur allein auf dem Teller servieren, sondern immer auch einen der wesentlichsten Bestandteile, die ein Gericht ausmachen und komplettieren, dazu. Dieses Gericht ohne Rezept ist für eine Person.

Benötigt werden zu diesem Gericht nur:

- ein türkischer Lebensmittelhändler, der frische, türkische Spitzpaprika liefert, und
- ein Schlachter, der an der Frischfleischtheke diese wunderbar dicken, roten und sehr frischen Rumpsteaks mit einem Gewicht von jeweils ca. 280 g abschneidet.

Alles andere ist schnell getan:

10 Spitzpaprika werden in voller Länge in einer Pfanne mit Olivenöl zuerst scharf angebraten und dann bei ganz geringer Hitze bei geschlossener Pfanne von beiden Seiten jeweils ca.

10 Min. gebraten und gegart. Gewürzt werden sie nur mit Salz. Die gebratenen Spitzpaprika lassen sich übrigens auch noch kalt als Antipasti zu anderen Gerichten servieren.

Die beiden Rumpsteaks werden gesalzen und gepfeffert und dann auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. in dem übrig gebliebenen Öl angebraten. Sie sind danach innen noch etwas roh, also „englisch“ zubereitet, was ich so sehr liebe. Tja, und dann? Das halbe Kilo Fleisch und die Spitzpaprika „weghauen“!

Zum Abschluss noch die Krönung, dass man den leckeren Fleischsaft, der beim Zerschneiden der Rumpsteaks austritt, einfach so aus dem Teller wegschlürfen kann.