

Entrecôte mit Stampf



Medium gegrillt

Wie in jedem Monat, der Beitrag zum Thema Steak.

Dieses Mal ein Bio-Entrecôte, was auch immer der Zusatz „Bio“ bei einem Steak bedeuten soll.

Die Steaks werden in der Grillpfanne auf jeder Seite drei Minuten gegrillt, so dass sie medium zubereitet werden.

Dann werden sie mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und bekommen einige Stücke Kräuterbutter obenauf.

Dazu gibt es einen besonderen Stampf aus Kartoffeln, Kichererbsen und Meerrettich.

Für 2 Personen

- 2 Bio-Entrecôtes (à 300 g)
- Salz

- Pfeffer
- Muskat
- 6 Scheiben Kräuterbutter
- 2 Kartoffeln
- 4 EL gegarte Kichererbsen
- 1/2 Stange Meerrettich
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Kräuterbutter

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Meerrettich putzen und auf einer Küchenreibe in eine Schüssel fein reiben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10 Minuten garen.

In den letzten 5 Minuten Meerrettich und Kichererbsen dazugeben und ebenfalls mitgaren bzw. erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Portion Butter dazugeben.

Alles mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Abschmecken.

Parallel dazu Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite drei Minuten grillen. Salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Jeweils drei Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Stampf auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Entrecôte mit Pommes und Chili-Sauce



Ein Männerteller

Meine verstorbene Tante servierte sich früher in ihrem Wohnzimmer immer ein Herrengedeck.

Wenn ich das noch richtig weiß, war das eine kleine Flasche Sekt, für Frauen konzipiert. Und ein Glas Bier dazu. Das trank sie abends.

Hier nun das Rezept für einen Herrenteller.

Fleisch und Pommes.

Für das Fleisch verwende ich Entrecôtes vom Simmenthaler Rind, jeweils etwa 300 g schwer. Diese grille ich auf jeder Seite einige Minuten in der Grillpfanne.

Als Pommes gibt es Wellenschliff-Pommes frites, eine besondere Art der Pommes, die mein Discounter im Sortiment hat.

Diese frittiere ich nur fünf Minuten in der Fritteuse.

Und für Fleisch und Pommes zum Dippen eine Chili-Fleisch-Sacue, die leicht scharf und sehr lecker ist.

Für 2 Personen

- 2 Entrecôtes (à 300 g)
- 2 Portionen Wellenschliff-Pommes frites
- Chili-Fleisch-Sauce
- Fleisch-Gewürzsalz
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite 3 Minuten kross grillen.

Währenddessen Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren.

Pommes auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
Salzen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Pommes dazugeben.

Jeweils einen Klecks der Chili-Fleisch-Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

„Fleisch ist mein Gemüse ...“



Schön rare gegrilltes Entrecôte

... sagte der Griller zum Vegetarier.

Mein Schlachter hatte hervorragende Steaks im Sortiment. Satte 600-g-Entrecôtes vom Jungbullen.

Sie haben eine schöne Fettmarmorierung und sehen wirklich hervorragend aus.

Ich habe einen zweistelligen Euro-Betrag pro Steak gerne dafür ausgegeben.

Ich habe beide Steaks in einer Marinade mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einige Stunden mariniert.

Dann beide Steaks in zwei Grillpfannen in siedendem Öl auf jeder Seite genau drei Minuten gegrillt.

Damit bekommt man die Steaks hervorragend rare, wie ich sie haben will.

Innen haben dann die beiden Steaks oben und unten etwa ein Zentimeter durchgegartes Fleisch. Und in der Mitte noch einen Zentimeter rohes Fleisch – rare.

Eigentlich wollte ich die beiden Steaks ja mit frittiertem, grünen Spargel zubereiten und servieren.

Aber dann überlegte ich, 600 g Steak und 500 g grüner Spargel pro Person, das ist schon etwas heftig. Also ließ ich den Spargel weg.

Es gibt somit nur gegrilltes Entrecôte mit Kräuterbutter.

Für 2 Personen:

- 2 Entrecôtes (à 600 g)
- Kräuterbutter
- Rapsöl

Für die Marinade:

- Olivenöl
- Salz

- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 2–3 Stdn. | Grillzeit 6 Min.



Öl, Salz, Pfeffer und Parikapulver in einer Schale mischen.

Steaks mit der Marinade mit einem Küchenpinsel auf jeweils beiden Seiten kräftig einpinseln und einige Stunden auf einem Teller im Kühlschrank marinieren.

Rapsöl in zwei Grillpfannen bis zum Rauchen erhitzen.

Steaks auf jeder Seite genau drei Minuten grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrilltes Entrecôte mit in Butter geschwenkten Tagliatelle und Kirschtomaten



Leckeres Entrecôte

Mein monatlicher Beitrag für ein Rezept mit einem Steak. Denn Fleisch ist ja mein Gemüse, auch wenn ich in der letzten Zeit einige vegane Rezepte veröffentlicht habe.

Ich grille die Entrecôtes auf jeder Seite in der Grillpfanne vier Minuten. Damit gelingen sie hervorragend medium und schmecken sehr gut.

Dazu gibt es als Beilage frische Tagliatelle, die ich zuerst nach Anleitung kurz gare, dann mit Kirschtomaten in Butter in

einer Pfanne schwenke und nur salze und pfeffere.

Für 2 Personen

- 2 Entrecôtes (à 250 g)
- 300 g frische Tagliatelle
- 100 g Kirschtomaten
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Fleischgewürz
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: 8 Min.



Steaks auf jeder Seite mit dem Fleischgewürz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite vier Minuten grillen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

In einem Küchensieb Kochwasser abschütten.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Kirschtomaten darin kurz anbraten. Tomaten dann mit dem Kochlöffel zerdrücken, damit man die Tomatenflüssigkeit in der Butter hat.

Pasta dazugeben und kurz in der Butter schwenken. Alles salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Pasta dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Entrecôte mit Kräuterbutter und Pommes frites



Wundervoll zartes Steak

Mein monatlicher Beitrag zu Steak.

Wunderbare Entrecôtes. Schön fettmarmoriert. Zart. Saftig.

Ich brate die Steaks auf jeder Seite drei Minuten in heißem Rapsöl in der Pfanne. Damit gelingen sie perfekt rare.

Und würze sie ausnahmsweise einmal erst nach dem Braten.

Dazu Kräuterbutter mit etwas Chili, die sich auf der Packung „Diablo“ nennt. Aber gar nicht so scharf schmeckt.

Als Beilage einfach Pommes frites aus der Friteuse.

[amd-zlrecipe-recipe:1242]

Entrecôte mit Tortellini in Weinkäse-Sauce

Schöne Steaks. Entrecôtes. Jeweils etwa 250 g schwer. Schön mit Fett durchzogen und marmoriert. Ich brate die Entrecôtes auf jeweils beiden Seiten 3 Minuten kross an, dadurch erhalte ich einen medium Gargrad.

Dazu bereite ich eine Weinkäse-Sauce zu. Mit Weinkäse. Und Zwiebeln und Knoblauch. Die Sauce bilde ich mit einer Mehlschwitze. Abgelöscht wird mit Soave.

Dazu als Beilage einfach frische, fertige Tortellini vom Discounter. Passenderweise gefüllt mit Käse.

[amd-zlrecipe-recipe:268]

Was alle 1–2 Monate sein muss

...

Natürlich. Ein leckeres Steak. Ich habe ein Entrecôte gekauft. Und bereite es einfach als kleines Abendessen ohne Beilagen zu. Ich überbacke es mit etwas geriebenem Emmentaler in der Pfanne.

Dazu erhitze ich das Öl, bis es raucht. Brate das Steak auf einer Seite nur kurz eine Minute an – es gart ja noch beim

Überbacken mit dem Käse bei zugedeckter Pfanne. Dann wende ich das Steak, würze es mit Steak-Pfeffer und Salz und gebe eine Portion geriebenen Emmentaler oben auf. Dann Pfanne zudecken und Steak bei geringer Temperatur noch 4–5 Minuten garen lassen. Der Käse schmilzt ein wenig. Und man bereitet sich auf diese Weise doch ein Steak zu, das den Gargrad medium hat.

Mein Rat: Wer das Steak allerdings richtig überbacken und eventuell eine braune Kruste beim Käse haben will, sollte das Steak doch unter die Grillschlange des Backofens schieben.

[amd-zlrecipe-recipe:37]

Entrecôte mit Kichererbsen- Wurzel-Püree



Sehr lecker

Diesmal Steaks rare. Ich brate sie auf jeder Seite nur jeweils eine Minute an.

Dazu ein Püree aus Kichererbsen und Wurzeln. Die Kichererbsen sind aus der Dose und vorgegart, so dass ich sie zu den Wurzeln nur noch einige Minuten gebe, um sie zu erhitzen.

Anstelle von Butter gebe ich zwei Esslöffel Olivenöl zum Püree.

Dazu bereite ich mit einem trockenem Rotwein ein kleines Sößchen zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Entrecôtes (à ca. 200 g)
- 4 Wurzeln
- 240 g Kichererbsen (Dose)
- trockener Rotwein
- 2 EL Olivenöl
- Steakpfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzeln putzen und in Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzelscheiben darin 10 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen dazugeben und erhitzen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürrierstabd fein pürrieren. Olivenöl dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut verrühren und abschmecken. Auf einen Teller egeben.

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steaks auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Steaks herausnehmen, zu dem Püree geben und mit Steakpfeffer würzen. Röstaromen mit dem Kochlöffel gut vom Pfannenboden lösen. Sauce salzen und pfeffern, etwas einreduzieren und abschmecken. Sauce über das Püree geben. Servieren.

Entrecôte mit 4-Pfeffer-Sauce und Pommes frites



Leckeres Steak mit Pommes frites

Diesmal gibt es ein schönes Sonntags-Gericht, Steak mit Pommes frites. Ich bereite Entrecôtes rare zu.

Dazu gibt es eine 4-Pfeffer-Sauce, zubereitet aus weißem, grünem, rosa und schwarzem Pfeffer.

Als Beilage Pommes frites. Ich gebe die Pfeffer-Sauce ausnahmsweise über die Pommes frites, wie man es auch mit Ketchup oder Mayonnaise macht.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Entrecôte à ca. 200 g
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- frisch geriebener Pfeffer (weiß, rosa, grün, schwarz)
- Salz
- Pommes frites

Zubereitungszeit: 15 Min.

Fond in einem Topf erhitzen. Sahne dazugeben. Viel frisch geriebenen Pfeffer hinzugeben. Mit Salz würzen. Sauce abschmecken.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen. Pommes in das siedende Fett geben und etwa 10 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und salzen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Entrecôtes darin auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten anbraten. Herausnehmen und zu den Pommes frites geben.

Sauce über die Entrecôtes und die Pommes frites geben. Servieren.

Überbackenes Entrecôte



Leckerer Steak

Da ich heute etwas zu feiern hatte, habe ich einmal kurzerhand wieder ein Steak eingekauft. Das letzte Steak, das ich zubereitet habe, ist schon einige Zeit her, so dass ich dies hier ruhig veröffentlichen kann.

Ich brate das Entrecôte normal in der Pfanne an, aber ich überbacke es mit geriebenem Käse.

Ich verwende bei diesem edlen Stück Fleisch Meersalz und Steakpfeffer, jeweils aus der Mühle.

Und ich gare das Entrecôte diesmal nicht rare, sondern medium.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Entrecôte
- 50 g geriebener Gouda

- Meersalz
- Steakpfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min.

Steak auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in der Pfanne mit Deckel erhitzen. Steak 1–2 Minuten auf einer Seite anbraten. Wenden und einige Minuten auf der zweiten Seite anbraten. Dabei Käse auf das Steak geben, Pfanne mit dem Deckel zudecken und Steak überbacken.

Steak herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Fleisch für Männer



Schmackhaftes Steak mit Böhnchen

Nach den vielen vegetarischen Gerichten mit Kürbis musste nun

wieder Fleisch her. Fleisch für Männer.

Mein Discounter hat portioniertes, cellophaniertes Fleisch von süfamerikanischen Rindern. Die Qualität ist gut. Die Rumpsteaks hatten nur etwa 180–200 g. Das war mir zu wenig. Ich entschied mich für ein Entrecôte mit 300 g. 100 % Fleisch.

Dazu gibt es einfach einige Böhnchen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Entrecôte
- 150 g grüne Bohnen
- Salz
- Steakpfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Bohnen putzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10 Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Öl darf rauchen. Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Salzen und pfeffern.

Bohnen dazugeben. Salzen. Alles servieren.

Entrecôte mit Pilzgemüse



Leckerer Steak mit Pilzen

Ein kleines Abendessen. Schnell zubereitet.

Das Entrecôte brate ich nur jeweils 1–2 Minuten auf jeder Seite an, da ich es rare verzehre.

Bei den Pilzen greife ich auf tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge zurück.

Für etwas Farbe mische ich kleingeschnittene Petersilie unter das Pilzgemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (ca. 230 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 150 g Steinpilze
- 150 g Pfifferlinge
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer

• Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Pilze grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pilze dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Steak in die Pfanne geben und auf jeder Seite jeweils 1–2 Minuten anbraten. Herausnehmen, zu den Pilzen geben und salzen und pfeffern. Alles servieren.

Entrecôte exklusiv



Sehr leckere Zubereitung

Ich hatte ja vor einiger Zeit Entrecôte gekauft und davon noch eines vorrätig. Vakuumiert verpackt vom Discounter hält es sich ja doch einige Tage im Kühlschrank.

Ich wollte es aber nicht einfach nur anbraten, rare zubereiten und in dieser Weise servieren. Ich habe mich entschieden, es zusammen mit einem Spiegelei, etwas Parmesan und etwas Kaviar zu servieren.

Ich bereite das Spiegelei in einem Eierring zu, damit etwas optisch das Gericht etwas verschönert.

Mein Rat: Wer es etwas weniger exklusiv und vor allem kostspielig möchte, kann auch einfachen Lachs-, Forellen- oder Saibling-Kaviar verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 1 Ei
- gehobelter Parmesan
- 2 g Russian Style Beluga Kaviar ($\frac{1}{2}$ TL)
- 15 g Steakpfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5–6 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Spiegelring hineinstellen. Ei aufschlagen und in den Ring geben. Einige Minuten anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Entrecôte für jeweils 1 Minute auf jeder Seite anbraten. Auf einen Teller geben und mit Steakpfeffer würzen.

Spiegelei darauf geben. Etwas Parmesan auf dem Spiegelei verteilen. Mit etwas Kaviar drapieren und alles servieren.

Entrecôte rare



Blutig

Das muss manchmal einfach sein. Ein Steak. Rare zubereitet. Es bekommt im rauchenden Öl definitiv nur jeweils eine Minute auf jeder Seite.

Ein Entrecôte von einem brasilianischen Rind. Einige Leser werden dies sicherlich nicht für gut halten, es ist Steakfleisch vom Discounter. Aber meine Finanzen geben im Moment nicht mehr her, dass ich qualitativ hervorragendes Fleisch direkt beim Anbieter auf dem Lande kaufe. Aber die Qualität des Entrecôtes ist gut.

Mein Rat: Das Öl muss beim Zubereiten in der Pfanne rauchen.

Die Baslikumblätter sind nur ein wenig zum Garnieren und bringen noch einige weitere Aromen mit hinzu.

Und ein unbekannter Autor rät in meinem „Zitat aus der Küche“: „Heißer Tip für Feinschmecker: Kochsalz wird ganz besonders schmackhaft, wenn man es behutsam über ein Filetsteak streut.“ Dieser Rat gilt natürlich auch für Steakpfeffer und ein Entrecôte.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 15 g Steakpfeffer
- einige Basilikumblätter
- Gewürz-Olivenöl (Knoblauch, Chili)

Zubereitungszeit: Bratzeit 2 Min.

Entrecôte aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen, es muss rauchen. Entrecôte auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten.

Entrecôte auf einen Teller geben. Mit Steakpfeffer würzen. Einige Basilikumblätter zum Garnieren darauf legen. Entrecôte servieren.

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!

