



Entrecôte

mit Alkblinseensalat



Entrecôte mit Alblinsensalat

Zutaten

Für das Entrecôte

2 Entrecôte vom Murnau Werdenfelser Rind à 450 g
(1 Steak für jeweils 2 Personen)

1 Prise Salz und Pfeffer

Für das Alblinsensalat

125 g Alblinsen
4 EL Bockbieressig oder ähnliches
2 EL Rapsöl
5 cl Rotwein
1 EL Honig
1 EL Senf (mittelscharf)
1 kleine Zwiebel
80 g Sellerie
80 g Karotte
Etwas Petersilie
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Entrecôte zubereiten

Zu Beginn des Grillvorgangs brauchen Sie eine hohe Temperatur, damit sich die Kruste durch schnelleres Wenden ringsherum gut bilden kann. Danach benötigen Sie eine gemäßigte Temperaturzone, bei der das Fleisch schön langsam zur gewünschten Kerntemperatur gar zieht.

Ideal bei Rindfleisch ist eine Kerntemperatur von 52 °C, das entspricht der Garstufe „rare“ (48–52 °C). Wer es innen lieber mehr rosa mag, erhöht die Kerntemperatur von 52 auf bis zu 55 °C, das entspricht der Garstufe „medium rare“. Zwischen 55 und 58 °C ist das Fleisch „medium“, danach kann man noch bis maximal 64 °C gehen, so dass es durch ist. Vor dem Aufschneiden das Fleisch unbedingt noch ruhen lassen, damit nicht zu viel Fleischsaft austritt.

2. Alblinsensalat zubereiten

Gemüse fein würfeln. In einer Pfanne oder Feuertopf die Karotten, den Sellerie und die Zwiebel in etwas Rapsöl anschwitzen. Nach etwa 5 min den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen, sofort mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Alblinsen kochen und mit den restliche Zutaten dem Gemüse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und geschnittenen Kräutern abschmecken.