

Entrecôte mit Blutorange-Spargel und Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes à 250 g	30 g Butter	0,5 EL Dijon-Senf
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	1 Prise grobes Salz
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner		

Für den Spargel:

600 g weißen Spargel	1 Blutorange	50 g Parmesan
100 g Butter	2 Zweige Estragon	1 Vanilleschote
3 EL Panko		

Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten	1 Zitrone	3 Eier
200 g Butter	150 ml Kalbsfond	10 EL Weißweinessig
50 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	2 Zweige Estragon
1 TL getrock. Estragon	1 EL schwarze Pfefferkörner	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Muscheln:

500 g Miesmuscheln	1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Baguette	200 ml Kokosmilch
1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	100 ml Rapsöl
Salz		

Für das Entrecôte:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Mit Olivenöl und Senf verrühren und Fleisch damit marinieren. Dann für 15 Minuten bei 80 Grad in den Ofen geben. Anschließend in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten.

Fleisch vorm Servieren kurz nochmal mit Butter und Thymian arosieren.

5-6 Minuten ruhen lassen, in Tranchen schneiden und mit grobem Salz würzen.

Bei etwas mehr Zeit, Fleisch bei 50 Grad für etwa 2 Stunden in den Ofen geben bis es eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht hat. Danach scharf in einer Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. So bekommen Sie das perfekte Ergebnis! **Für den Spargel:**

Spargel putzen, schälen und holzige Enden abschneiden. Butter und Spargel auf ein Backpapier geben. Die Enden zusammenschnüren und mittig offenlassen. Blutorange waschen, eine Hälfte schälen und Filets heraustrennen, andere Hälfte auspressen. Saft und Fruchtfleisch zum Spargel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark auskratzen.

Schote und Mark zum Spargel geben. Bei 180 Grad im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.

Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Parmesan reiben. Parmesan, Estragon und Panko mischen und nach 20 Minuten auf Spargel geben. Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen und Spargel darin 5 Minuten gratinieren.

Für die Sauce béarnaise:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Schalotten, Pfeffer und getrockneten Estragon in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit 30 ml Wein und dem Kalbsfond ablöschen. 5 EL Essig hinzugeben. Zum Kochen bringen und um Hälfte reduzieren. Sauce durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel abseihen und abkühlen lassen. Eier aufschlagen und trennen. 20 ml Wein und Eigelbe hinzugeben und glattrühren. Eiweiß an-

derweitig verwenden. Butter in einem Topf erhitzen.

Wasser in einem Topf erhitzen. Ei-Masse über einem Wasserbad langsam aufschlagen. Butter langsam unterrühren. Estragon und Kerbel abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen kleinen Teil der Kräuter zur Garnitur beiseitestellen. Zitrone auspressen.

Etwas Zitronensaft und Kräuter in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

kp 6.2022 Björn Freitag Me: Muscheln im Curry-Sud Zutaten für zwei Personen **Für die Muscheln:**

Für die Muscheln:

Suppengrün waschen und in fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Gemüse und Zwiebel in Rapsöl anschwitzen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zum Gemüse geben. Einen Schuss Rapsöl dazugeben. Curry mit dem Gemüse anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Kokosmilch hinzugeben und mit Salz würzen. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Nach Geschmack zum Sud dazugeben.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Geöffnete Muscheln mit Schale zum Sud geben. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein schneiden und zum Sud geben. Baguette in Scheiben schneiden.

Sally-Samantha Naumann am 02. Juni 2022