

Entrecôte mit Pfeffer-Soße, Rosmarin-Polenta, Spargel

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 dicke Entrecôte	Butter	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pfeffersauce:

2 EL eingel. Pfefferkörner	1 Knoblauchzehe	1 große Schalotte
80 ml Sahne	kalte Butter	300 ml Rinderfond
80 ml Weißwein	Worcestershiresauce	Sojasauce
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Ggf. Stärke
Pflanzenöl	Salz	

Für die Polenta:

75 g Polenta	50 g Parmesan	1 EL Butter
150 ml Sahne	100 ml Milch	250 ml Hühnerfond
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	Butter, Zucker	Salz, Pfeffer
----------------------	----------------	---------------

Für die Schalotten:

5 Bananenschalotten	Olivenöl	Salz
---------------------	----------	------

Für das Entrecôte: Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne aus Gusseisen erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Etwas Butter in die Pfanne geben und das Fleisch damit arrosieren. Anschließend das Fleisch auf ein Backblech legen und im Backofen auf eine Kerntemperatur von, je nach Geschmack, 54-56 Grad garen.

Für die Pfeffersauce: Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in der Steakpfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin glasig anschwitzen. Kräuter hinzugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Rinderfond auffüllen. Das Ganze etwas reduzieren lassen. Pfefferkörner und Sahne hinzugeben. Sauce nochmals aufkochen lassen. Mit Sojasauce, Worcestershiresauce und ggf. Salz abschmecken. Sauce nach Belieben mit kalter Butter oder Stärke abbinden.

Für die Polenta: Parmesan reiben. Rosmarin waschen, trockenwedeln, Blätter vom Zweig streifen und fein schneiden. Polenta mit Hühnerfond zusammen in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend von der Hitze nehmen und quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. In einem weiteren Topf Milch erwärmen, Butter darin auflösen. Sahne, geschnittenen Rosmarin und die warme Milch zu der Polenta geben und solange rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Parmesan verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel: Spargelenden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spargel darin kurz rösten. Mit Salz und Zucker würzen.

Für die Schalotten: Backofen auf 230 Grad erhöhen. Schalotten abziehen und je nach Größe eventuell halbieren. Schalotten in eine Auflaufform legen mit etwas Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Schalotten im Ofen ca. 35 Minuten schmoren lassen.

Eric-Noah Langenfeld am 27. Mai 2024