

Entrecôte mit Barbecue-Soße, Mais, Kopfsalat, Polenta

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:	500 g Entrecôte vom Black Angus	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		
Für den Kopfsalat:	2 Kopfsalatherzen	75 ml Gemüsefond
75 g Butter	Sonnenblumenöl	Salz
Für den Mais:	2 vorgegarte Maiskolben	50 g Butter
Salz, Pfeffer		
Für die Barbecuesauce:	100 ml Cola	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Tomatenketchup	$\frac{1}{2}$ EL Dijonsenf (gesüßt)	$\frac{1}{2}$ EL Worcestersauce
$\frac{1}{2}$ EL Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig
1 Msp. Chilipulver	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Msp. mildes Currypulver
1 Msp. Paprikapulver	1 Msp. Rauchsatz	Pfeffer
Für die Polenta:	120 g Instant Polenta	50 g Parmesan
250 ml Milch	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
Muskat, Salz		
Für die Garnitur:	200 g Kresse Mischung	

Für das Entrecôte: Den Ofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken wedeln. Knoblauch abziehen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch dazugeben. Entrecôte auf ein Rostgitter in den Ofen legen und bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Für den Kopfsalat: Die Salatherzen vierteln, waschen und trocken schleudern. In einer Grillpfanne Öl erhitzen und den Kopfsalat kurz scharf anbraten, so dass ein Grillmuster entsteht. Butter und Gemüsefond mit in die Pfanne geben und emulgieren lassen. Mit Salz abschmecken und 5 Minuten schmoren lassen.

Für den Mais: Maiskolben in einem Topf mit Salzwasser erhitzen. Aus dem Topf nehmen und trocken tupfen. Mit dem Bunsenbrenner die Maiskolben abflämmen, bis sie eine schöne Färbung bekommen. Mit einem Messer die Maiskörner vom Kolben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Barbecuesauce: Die halbe Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Cola auf zwei Drittel in einer Pfanne einkochen und mit Ketchup, Senf, Worcestersauce, beiden Essigsorten, Honig und Zitronensaft verrühren. Die Sauce mit Chilipulver, Cayennepfeffer, Currypulver, Paprikapulver, Rauchsatz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta: In einem Topf Milch, Olivenöl und 250 ml Wasser aufkochen und mit Salz und Muskat würzen. Polenta unterrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Butter dazu geben, Parmesan reiben und hinzufügen.

Für die Garnitur: Die Kresse waschen, abschneiden und auf einem Küchenpapier trocken tupfen. Das Entrecôte vom Black Angus mit Barbecuesauce, Mais, geschmortem Kopfsalat und Polenta auf einem Teller anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Nelson Müller am 11. August 2017