

Hier und heute



Entrecote mit gedünstetem Blattspinat und Sauce béarnaise

Olaf Baumeister gibt Tipps zum richtigen Anbraten von Steaks und zaubert dazu eine einfache Sauce béarnaise, die garantiert gelingt.

Das Rezept

von Olaf Baumeister für vier kleine Portionen

Zutaten für das Entrecote

- 2 Entrecotes à 220 g
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 1 EL Butter

Zubereitung

Die Steaks salzen und pfeffern. In der Pfanne von beiden Seiten – je etwa zwei Minuten – zusammen mit der Knoblauchzehe kräftig anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Butter dazugeben und die Steaks kurz ruhen lassen.

Zutaten für den Blattspinat

- 300 g Blattspinat
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Grobe Stiele des Spinats entfernen. Die Blätter waschen und trocken tupfen. Schalotten schälen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zutaten für die Sauce béarnaise

- 1 Schalotte
- 2 EL Weißweinessig
- 50 ml Weißwein, trocken
- 1 TL frischer Estragon
- 100 ml Wasser
- 250 g Butter
- 4 Eigelbe
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein geschnittener Estragon
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Zusammen mit Weißwein, Wasser, Essig und Estragon auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Die fertige Reduktion durch ein feines Sieb geben. Die Butter langsam erhitzen. Fünf Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen und die entstandene weiße Molke abschöpfen.

Die Eier mit der Reduktion in einen Schlagkessel geben und auf einem 80 Grad warmem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig rühren. Die warme Butter nach und nach langsam hineinlaufen lassen und dabei weiter schaumig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und den fein geschnittenen Estragon dazugeben.

Tipp: Die Sauce bindet bei 65 Grad optimal, bei 80 Grad gerinnt sie. Haben Butter und das reduzierte Eigemisch die gleiche Temperatur, binden sie am besten.