



## Entrecôte

## Rib-Eye-Steak

4 steaks de bœuf (entrecôte)  
à 250 – 300 g  
1 c. à s. de moutarde  
1 c. à s. de sauce de soja  
2 c. à s. d'huile d'olive  
poivre, herbes de provence  
1 gousse d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s. de beurre  
fleur de sel, poivre du moulin

**La veille** : Mélangez la moutarde, sauce de soja, l'huile d'olive avec poivre, herbes de provence et l'ail hâché et marinez les steaks.  
Avant de la cuire, laissez la viande 2 h à température ambiante.  
Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande **poêle en fonte** et dorez-y les steaks marinés.  
Faites rôtir chaque côte 3 mn (épaisseur de la viande env. 3 cm), puis enrobez-les de papier d'aluminium et laissez reposer au four (70°C) 10 mn.

Salez et poivrez avant de les servir.

bleue  
saignant  
à point  
bien cuit

4 Rindersteaks /Zwischenrippensteaks = ribeysteak  
von etwa 250 – 300 g

1 EL Senf  
1 EL Sojasoße  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer, Kräuter der Provence  
1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle

**Am Vortag** : Mischen Sie Senf, Sojasoße, Olivenöl mit Pfeffer, Kräutern und gepresstem Knoblauch und marinieren Sie damit die Steaks.  
Vor dem Braten lassen Sie das Fleisch noch 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.  
Erhitzen Sie Olivenöl und Butter in einer großen **eisernen Pfanne** und bräunen Sie darin die marinierten Steaks. Braten Sie jede Seite 3 Minuten (bei ca. 3 cm Dicke), wickeln Sie sie danach in Alufolie ein und lassen Sie sie noch 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 70°C ruhen.  
Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und grobem Pfeffer bestreuen.

### Garstufen beim Steak:

= kurz angebraten, im Kern roh, sehr blutig, saftig  
= braun angebraten, im Kern rötlich, blutig  
= gebräunte Oberfläche, im Kern rosa  
= sehr braun, im Kern ganz durch (bei Steak unüblich)



### Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuchs!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 €(D)

### Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 €(D)

