Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Entrecôte double

Zubereiten: ca. 20 Min.
Niedertemperaturgaren: ca. 30 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

2	Entrecôtes doubles, je ca. 300 g
½ TL	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Öl
1	Handvoll schönen Rucola zum Garnieren

Rucola-Sauce:

250 g	Rucola
1	Schalotte, fein gehackt
1 EL	Butter
150 g	Doppelrahm-Frischkäse
3 EL	Weisswein

Zubereitung

1. Ofen auf 80 °C vorheizen, eine feuerfeste Platte und vier Teller mitwärmen.

2. Entrecôtes doubles mit Salz und Pfeffer würzen. In heissem Öl je Seite ca. 2 1/2 Minuten kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen ca. 30 Minuten garziehen lassen. Entrecôtes doubles können im 60 °C warmen Ofen bis zu 30 Minuten ohne Qualitätsverlust warm gehalten werden.

3. Für die Sauce Rucola waschen, sehr gut abtropfen lassen und grob hacken. Mit Schalotten in Butter andünsten. Frischkäse und Weisswein zugeben, aufkochen, alles sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Entrecôte doubles in Tranchen schneiden, auf Rucola-Sauce anrichten und mit Rucola garnieren.

Beilagen

Dazu passen Teigwaren.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

420	kcal
40 g	Eiweiss
4 g	Kohlenhydrate
26 g	Fett

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

(ohne Teigwaren)