

## Steak Frites



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
 NIEDERGAREN: ca. 40 Minuten  
 FRITTIEREN: ca. 10 Minuten

FÜR 4 Personen

Fritteuse oder Gusseisentopf

#### STEAKS

2 Entrecôte double, je ca. 380 g  
 Salz, Pfeffer  
 1 EL Bratbutter oder Bratcrème  
 8 Knoblauchzehen mit Schale  
 1 EL Rosmarinzweig

#### FRITES

1 kg festkochende Kartoffeln, geschält, in  
 zündholzdicke Stäbchen geschnitten  
 2 l Frittieröl  
 Salz

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### ZUBEREITUNG

**STEAKS** Ofen auf 80°C vorheizen. Fleisch würzen, in der heissen Bratbutter zusammen mit den Knoblauchzehen rundum 5–8 Minuten anbraten, dabei während den letzten 2 Minuten den Rosmarinzweig mitbraten. Auf eine Platte geben.

**NIEDERGAREN** In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–40 Minuten niedergaren, bis die gewünschte Kerntemperatur von ca. 56°C (à point) erreicht ist.

**FRITES** Öl auf 160°C vorheizen. Kartoffelstäbchen unter fliessend kaltem Wasser ca. 5 Minuten wässern, abgiessen, trockentupfen. Kartoffeln im vorgeheizten Öl 4–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen. Öl auf 175°C erhitzen. Kartoffeln 4–5 Minuten knusprig fertig frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen, salzen.

**ANRICHTEN** Fleisch quer zur Faser tranchieren, mit den Knoblauchzehen und den Frites servieren.