

Steak Frites

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



© le menu

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.

