



Kochen

Jens Jakob

Mittwoch, 21.02.2018

Steak frites mit Kräuterbutter und Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Kräuterbutter

250 g Butter
1 Schalotte, klein
1 Knoblauchzehe
1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Majoran
1 Stiel Thymian
0,5 Bund Petersilie
0,5 Bio-Zitrone, Saft und Schale davon
1 Spritzer Worcestershiresauce
1 EL Senf
Salz
Pfeffer
Paprika, edelsüß

Für die Pommes frites

1,2 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
2 kg Kokosfett
Meersalz

Für den Salat

1 Kopf Endiviensalat
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl

Für die Steaks

4 Entrecotes (à ca. 150 g)
Salz
Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl
4 Knoblauchzehen
1 Stiel Rosmarin

Zubereitung:

1. **Für die Kräuterbutter** die weiche Butter cremig rühren. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken.
2. Rosmarinnadeln abzupfen. Majoran-, Thymian- und Petersilienblätter abzupfen. Alles zusammen fein hacken.
3. Schalotten, Knoblauch und Kräuter mit Zitronensaft, -schale, Worcestershiresauce, Senf, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren und kalt stellen.
4. **Für die Pommes frites** Kartoffeln schälen und abbrausen. Kartoffeln zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben danach in 1 cm dicke Stifte schneiden. Kartoffelstifte in kaltes Wasser legen.
5. Fett in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und trockentupfen.
6. Kartoffeln portionsweise (bei ca. 140 Grad) ca. 5-6 Minuten vorfrittieren. herausnehmen,

auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

7. **Für den Salat** die Blätter vom Strunk lösen, abrausen, trockenschütteln und klein schneiden bzw. zerpfeifen.

8. Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren.

9. **Die Steaks** mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks mit Öl bestreichen oder Öl auf einen Teller geben und die Steaks darin wenden. Eine Grillpfanne erhitzen.

Die Steaks darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten.

10. Knoblauchzehen mit schale andrücken. Rosmarin grob zerpfeifen. Steaks aus der Pfanne nehmen und jeweils mit Rosmarin, Knoblauch und etwas von der Kräuterbutter belegen. Im Backofen bei 120-140 Grad Ober- und Unterhitze fertig garen und warm halten.

10. **Inzwischen die Pommes** portionsweise (bei ca. 180 Grad) ca. 2-3 Minuten goldbraun (evtl. länger) frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz würzen.

11. Salat und Dressing mischen. Steaks, Kräuterbutter, Pommes frites und Salat anrichten und servieren.