

Kochen

Pfeffersteak


Wunderbar zart soll es sein, und natürlich kräftig gewürzt – das Pfeffersteak. Dann kommt ein richtiger Leckerbissen auf den Tisch.

EIGENSCHAFTEN

 **GLUTENFREI**



ZUTATEN

 Für 4 Personen

2 Esslöffel drei- oder vierfarbige Pfefferkörnermischung

1 Schalotte **gross**

1 Knoblauchzehe

2 Entrecôte doubles, ohne Fettdeckel, je ca. 300 g
Salz

1 gehäufte Esslöffel Bratbutter

1 dl Portwein **rot**

1 Esslöffel Butter

0.5 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Tomatenpüree

2 dl Rotwein **kräftig**

60 g Butter **zum Binden der Sauce**

NÄHRWERT

Pro Portion

32 g Eiweiss

28 g Fett

4 g Kohlenhydrate

419 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.
- 2** Die Pfefferkörner in einem Mörser mittelfein mahlen oder in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz zerstoßen. Auf einen Teller geben.
- 3** Die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- 4** Die Entrecôtes rundum mit Salz würzen. Dann im Pfeffer wenden und diesen gut andrücken.
- 5** In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Entrecôtes darin je nach Dicke und gewünschter Garstufe (blutig oder rosa) rundum 4–6 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 45 Minuten nachgaren lassen.
- 6** Überschüssiges Bratfett abgiessen und den Bratensatz mit dem Portwein auflösen. Durch ein feines Sieb in ein Schüsselchen giessen und beiseitestellen.
- 7** In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Zucker andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und anrösten. Rotwein und beiseitegestellten Bratenjus beifügen und alles auf grossem Feuer auf etwa 1 dl einkochen lassen. Dann die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 8** Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen, die Butter in kleinen Stücken dazuschneiden und in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer sowie wenn nötig 1 Prise Zucker abschmecken.
- 9** Die Entrecôtes aus dem Ofen nehmen und den ausgetretenen Fleischsaft zur Sauce giessen. Die Fleischstücke quer zur Faser in Tranchen schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.