

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juni 2022 ▪
Tagesmotto „Urlaubserinnerung“ mit Björn Freitag



Sally-Samantha Naumann

Entrecôte mit Blutorange-Spargel und Sauce béarnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Entrecôte:

- 2 Entrecôtes à 250 g
- 30 g Butter, zum Arosieren
- 0,5 EL Dijon-Senf
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise grobes Salz
- ½ TL schwarze Pfefferkörner

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Mit Olivenöl und Senf verrühren und Fleisch damit marinieren. Dann für 15 Minuten bei 80 Grad in den Ofen geben. Anschließend in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten.

Fleisch vorm Servieren kurz nochmal mit Butter und Thymian arosieren. 5-6 Minuten ruhen lassen, in Tranchen schneiden und mit grobem Salz würzen.



Bei etwas mehr Zeit, Fleisch bei 50 Grad für etwa 2 Stunden in den Ofen geben bis es eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht hat. Danach scharf in einer Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. So bekommen Sie das perfekte Ergebnis!

Für den Spargel:

- 600 g weißen Spargel
- 1 Blutorange
- 50 g Parmesan
- 100 g Butter
- 2 Zweige Estragon
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Panko

Spargel putzen, schälen und holzige Enden abschneiden. Butter und Spargel auf ein Backpapier geben. Die Enden zusammenschnüren und mittig offenlassen. Blutorange waschen, eine Hälfte schälen und Filets heraustrennen, andere Hälfte auspressen. Saft und Fruchtfleisch zum Spargel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark auskratzen. Schote und Mark zum Spargel geben. Bei 180 Grad im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.

Estragon abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Parmesan reiben. Parmesan, Estragon und Panko mischen und nach 20 Minuten auf Spargel geben. Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen und Spargel darin 5 Minuten gratinieren.

Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten	Schalotten abziehen und fein würfeln. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.
1 Zitrone	Schalotten, Pfeffer und getrockneten Estragon in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit 30 ml Wein und dem Kalbsfond ablöschen. 5 EL Essig hinzugeben. Zum Kochen bringen und um Hälfte reduzieren. Sauce durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel abseihen und abkühlen lassen.
3 Eier	Eier aufschlagen und trennen. 20 ml Wein und Eigelbe hinzugeben und glattrühren. Eiweiß anderweitig verwenden. Butter in einem Topf erhitzen.
200 g Butter	Wasser in einem Topf erhitzen. Ei-Masse über einem Wasserbad langsam aufschlagen. Butter langsam unterrühren. Estragon und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen kleinen Teil der Kräuter zur Garnitur beiseitestellen. Zitrone auspressen.
150 ml Kalbsfond	Etwas Zitronensaft und Kräuter in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10 EL Weißweinessig	
50 ml Weißwein	
½ Bund Kerbel	
2 Zweige Estragon	
1 TL getrockneter Estragon	
1 EL schwarze Pfefferkörner	
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.