



Entrecôte double mit Orangenkräuterbutter auf Orangen-Linsen

Eine Komposition von Zutaten, die perfekt harmonieren. Die Linsen mit Orangenfilets sind auch ohne Fleisch ein vorzügliches unkompliziertes Gericht.

Vor- und Zubereitungszeit

Marinieren: 1 Tag im Voraus

Fleisch etwa 2 Stunden vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen

Zubereitung: 50 Minuten

Niedertemperaturgaren: 75 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Für das Entrecôte double

- Je ½ Bund Majoran, Thymian und Rosmarin, Blättchen bzw. Nadeln abgezupft
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL milder Senf
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Entrecôtes doubles (je ca. 350 g und 4 cm dick)
- Salz
- Bratcreme oder Bratbutter (Butterschmalz)

Für die Orangenkräuterbutter

- 60 g weiche Butter
- 1 unbehandelte Orange
- 1 kleine Knoblauchzehe
- je 1 EL Majoran-, Thymianblättchen und Rosmarinnadeln
- 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Orangen-Linsen

- 2 Orangen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 300 g rote Linsen
- 250 ml Orangensaft
- 300 ml Gemüsebouillon
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Für die Marinade die Kräuter fein hacken und mit Öl, Senf und wenig Pfeffer verrühren. Das Fleisch damit bestreichen und etwa 1 Tag zugedeckt kühl aufbewahren.

2. Das Fleisch mindestens 2 Stunden vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen, salzen. In einer Bratpfanne Bratcreme heiss werden lassen und das Fleisch darin rundherum insgesamt 3 Minuten heiss anbraten. Das Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Fleisches einstecken.

Niedertemperaturgaren im Ofen: Den Backofen auf 80 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Das Blech in der untersten Schiene des Ofens einschieben, den Gitterrost darübersetzen. Das Fleisch auf das Gitter legen und im vorgeheizten Ofen etwa 70 Minuten garen. Zum Ende hin die Temperatur auf 220 Grad Unter- und Oberhitze erhöhen und das Fleisch etwa 5 Minuten fertig garen, bis die Kerntemperatur 56 Grad beträgt. Herausnehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 Grad Unter- und Oberhitze bis zu 1 Stunde warm gehalten werden.

3. Für die Orangenkräuterbutter die Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Die Orangenschale abreiben, den Knoblauch pressen, die Kräuter fein hacken. Alles zur Butter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut verrühren und bis zur Verwendung kühl stellen.

4. Für die Linsen die Orangen filetieren, die Zwiebel fein schneiden. Kurz vor dem Essen die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Linsen beifügen, mit Orangensaft und Bouillon ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weich köcheln. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren: Die Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Orangenfilets darauf verteilen. Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Die Orangenkräuterbutter darübergaben.

Vegi-Tipp: Die Entrecôtes durch gebratenen Radicchio Trevisano ersetzen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Crema di Balsamico abschmecken.

Rezept aus: «Kochen für Freunde» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>