
	
<p>Entrecôte</p> <p>4 steaks de bœuf (entrecôte) à 250 – 300 g</p> <p>1 c. à s. de moutarde 1 c. à s. de sauce de soja 2 c. à s. d’huile d’olive poivre, herbes de provence 1 gousse d’ail</p> <p>1 c. à s. d’huile d’olive 1 c. à s. de beurre fleur de sel, poivre du moulin</p>		<p>Rib-Eye-Steak</p> <p>4 Rindersteaks /Zwischenrippensteaks = ribeysteak von etwa 250 – 300 g</p> <p>1 EL Senf 1 EL Sojasoße 2 EL Olivenöl Pfeffer, Kräuter der Provence 1 Knoblauchzehe</p> <p>1 EL Olivenöl 1 EL Butter Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle</p>
<p>La veille : Mélangez la moutarde, sauce de soja, l’huile d’olive avec poivre, herbes de provence et l’ail hâché et marinez les steaks. Avant de la cuire, laissez la viande 2 h à température ambiante. Faites chauffer l’huile d’olive et le beurre dans une grande poêle en fonte et dorez-y les steaks marinés. Faites rôtir chaque côte 3 mn (épaisseur de la viande env. 3 cm), puis enrobez-les de papier d’alu et laissez reposer au four (70°C) 10 mn.</p> <p>Salez et poivrez avant de les servir.</p> <p style="text-align: right;">bleue saignant à point bien cuit</p>		<p>Am Vortag : Mischen Sie Senf, Sojasoße, Olivenöl mit Pfeffer, Kräutern und gepresstem Knoblauch und marinieren Sie damit die Steaks. Vor dem Braten lassen Sie das Fleisch noch 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen. Erhitzen Sie Olivenöl und Butter in einer großen eisernen Pfanne und bräunen Sie darin die marinierten Steaks. Braten Sie jede Seite 3 Minuten (bei ca. 3 cm Dicke), wickeln Sie sie danach in Alufolie ein und lassen Sie sie noch 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 70°C ruhen. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und grobem Pfeffer bestreuen.</p> <p><u>Garstufen beim Steak:</u> = kurz angebraten, im Kern roh, sehr blutig, saftig = braun angebraten, im Kern rötlich, blutig = gebräunte Oberfläche, im Kern rosa = sehr braun, im Kern ganz durch (bei Steak unüblich)</p>

	<p>Das Wörterbuch Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuchs! ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 €(D)</p>	<p>Das Kochbuch Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch! ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 €(D)</p>	
---	--	--	---