

# Entrecôte mit Senfsoße

Boeuf à la moutarde ( Frankreich – Limousin )

## Zutaten für 2 Portionen

2 Scheiben Entrecôte oder Huftsteak je 3 cm dick ( je 200 g ), Mehl, 20 g Butter, 1 EL Öl, 2 Schalotten, 1/4 Liter Rotwein, 1/4 Liter Fleischbrühe, 1 EL Dijonsenf, 2 EL violetter Senf, Salz, frisch gemahlener Pfeffer. Rezept von [www.kochbaeren.de](http://www.kochbaeren.de)

## Zubereitung :

Eine Platte im Backofen bei 100 °C vorwärmen. Öl und Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Die Steaks leicht salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abschütteln und sofort scharf anbraten, je Seite 4 Min. braten und auf der vorgewärmten Platte warm halten.

## Die Senfsoße :

Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Schalotten in dem Bratfett andünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Wein und Fleischbrühe angießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Kräftig kochen lassen und dabei auf die Hälfte reduzieren lassen. Hitze zurücknehmen und die beiden Senfsorten vorsichtig einrühren – abschmecken! Eventuell etwas salzen.

Auf die Teller einen Soßenspiegel geben und die Steaks darauf anrichten. Wenn vorhanden mit Tomatenscheiben und Petersilie garnieren.

Als Beilage Nudeln oder Salzkartoffeln reichen. Die restliche Soße getrennt dazu reichen.

## Tipp der Aalener Kochbären :

Die Garstufen eines Steaks :

Blutig ( franz. saignant ) das Fleisch fühlt sich bei Fingerdruck wie die Lippen an.

Rosa ( franz. à point ) das Fleisch fühlt sich bei Fingerdruck wie die Nasenspitze an.

Durchgebraten ( franz. bien cuit ) das Fleisch fühlt sich bei Fingerdruck wie das Kinn an.

Wenn Sie in Frankreich ein Steak bestellen und sichergehen wollen, dass es nicht blutig serviert wird, sagen Sie lieber „bien cuit“ < bia kwie > - vielleicht ernten Sie abschätzig Blicke ( ein Gourmet isst das Fleisch natürlich roh ) aber Sie bekommen das Fleisch dann meist genau richtig – nämlich rosa.