

Entrecôte mit Bohnen-Sofrito

Entrecôte
4 Personen
45–60 Min.

Zutaten

1 kg Entrecôte double (je ca. 5 cm dick)
2 EL Erdnussöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen, auspacken, mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Erdnussöl in Bratpfanne heiss werden lassen. Herdplatte auf 80–85% der Leistung erhitzen (also Stufe 5 von 6); Pfanne sollte gerade so gross sein, dass sie vom Fleisch gefüllt wird. Das Fleisch nochmals trocken tupfen, pfeffern, salzen und auf der Fettseite in die Pfanne legen und Braten (nicht dauernd rum schieben!). Nach 5 Minuten wenden. Wieder schön braten lassen. Ränder ebenfalls anbraten. Insgesamt 10 bis 12 Minuten braten – «einfach bis es eine schöne Kruste hat und fast wie fertig aussieht». Entrecôtes auf dem Grill im Backofen 20 Minuten ziehen lassen (Platte/Blech darunter, damit es nicht kleckert). Servieren – am Stück oder in 1cm-Tranchen geschnitten.

Tipp

Falls die Gäste zu spät sind, kann man das Fleisch auch bis zu 1 Stunde im Backofen bei 60 Grad warm halten.

Zutaten Bohnensofrito

0,5 dl Olivenöl
4 grosse Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
1 gr. Dose gehackte Pelati (800 g)
1 EL getrockneter Thymian
Salz, Zucker, Pfeffer
2 Kilo Stangen-, Butter- oder Coco-Bohnen

Zubereitung

Olivenöl erhitzen. Zwiebeln schälen, grob hacken und begeben. Deckel drauf, 15 Minuten goldgelb dünsten. Knoblauchzehen schälen, begeben; 3 Minuten mitdünsten. Gehackte Pelati und Thymian begeben; salzen, zuckern, pfeffern. Mindestens 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Das Sofrito ist fertig, wenn die Mischung so konzentriert ist, dass das Öl austritt, also sichtbar wird.

Bohnen in viel kochendem Salzwasser 8–10 Minuten blanchieren (braucht wohl 2 Durchgänge). Die Bohnen sollen durchgekocht, aber nicht matschig sein. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen halbieren und zum heissen Sofrito geben, gründlich durchmischen, Deckel drauf und 15–20 Minuten schmoren lassen, dazwischen immer wieder umrühren (Die Bohnen dürfen ruhig zerfallen). Abschmecken und heiss auftragen.

GAUCHO Delux GmbH, Tel 044 201 11 70, info@gaucho.ch, www.gaucho.ch

