



Das perfekte Entrecote oder Hüftsteak

Zutaten:

2 Steaks, Entrecote oder Hüftsteak

2 EL Öl

2 Stücke Butter

Salz und Pfeffer

Rosmarin

1 Zwiebel

Zubereitung:

Steaks frühzeitig auch dem Kühlschrank nehmen und leicht mit Öl einreiben. So 2 - 2,5 Std vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur.

Einen Schuss Öl in der Pfanne stark erhitzen. Steaks ins heiße Öl legen. 5 Sek. warten und sie dann wenden. Wieder kurz liegen lassen und erneut wenden. So geht es weiter. Man wendet es alle paar Sekunden, bis sich eine schöne krosse Kruste bildet. Wenn die Kruste von hellbraun zu dunkelbraun wechselt, die Pfanne ausschalten und etwas Butter in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Steaks noch mal kurz in der Butter schwenken und dann für 2 - 4 Minuten in Alufolie eingewickelt zur Seite legen.

Nun die Pfanne wieder auf mittlere Temperatur erhitzen. Die geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarinweig zufügen. Das Fleisch anrichten und etwas Soße darübergerben.

Dazu passt buntes Ofengemüse.

Guten Appetit!