

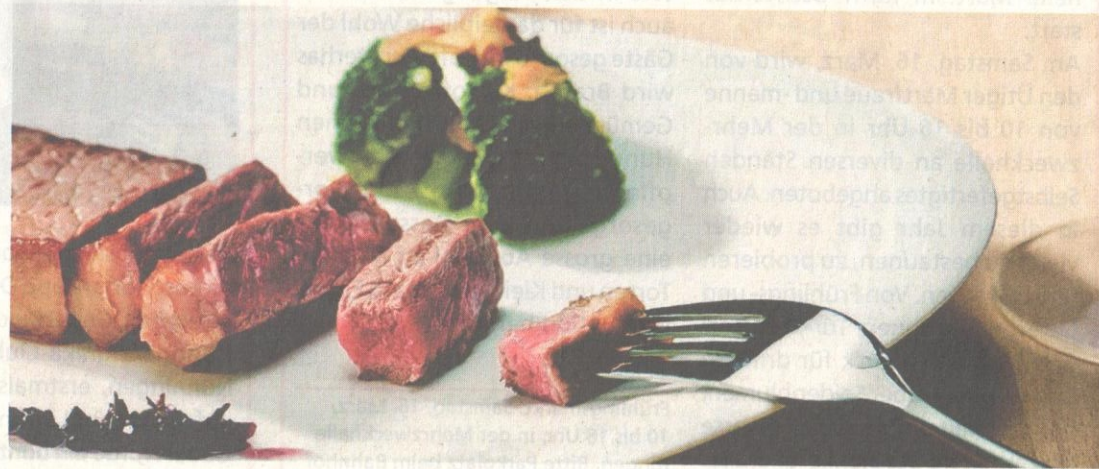
Ein zartes, saftiges Stück Fleisch

Essen | Entrecôte mit Bohnen im Speckmantel und Kuchen-Glace-Sandwich

Ein zartes, saftiges Stück Fleisch, was für ein Männertraum! Abgerundet wird dieses Mahl durch eine Glace mit einem Herz aus Kuchen.

Vanessa Rolli*

Das Steak aus der französischen Küche stammt von der Hochrippe des Rindes und zeichnet sich durch ein sehr saftiges und mageres Fleisch aus. Bezeichnend für das Entrecôte ist zudem die von feinem Fettgewebe durchzogene Erscheinung, was das feine Aroma noch verstärkt zum Vorschein bringt. Sehr passend dazu sind die Bohnen im Speckmantel. Der Geschmack der Bohne in Verbindung mit kross gebratenem Speck ist ein wahrer Gaumenschmaus. Für diejenigen, die es in dieser schönen Frühlingszeit lieber leichter mögen, empfehle ich Spargeln als Beilage. Auch gut dazu passen Kartoffelwürfel mit Rosmarin aus dem Ofen. Wie jedes andere meiner Rezepte bietet sich auch diese Kombination wunderbar an, um jemanden von den eigenen Kochkünsten zu überzeugen. Einfach gemacht und dennoch sehr wirkungsvoll.



Zum Abschluss eines feinen Essens darf auch ein Dessert nicht fehlen. Das Kuchen-Glace-Sandwich ist ein witziges Rezept für Köche, die es gerne auch beim Dessert einfach und schnell mögen.

Bon appétit!

*Vanessa Rolli aus Rünenberg ist Autorin der Rezeptesammlung «hey man cook mal – Das Kochbuch für Singlemänner». www.heymancookmal.com



REZEPT

Entrecôte mit Bohnen im Speckmantel

Zutaten für 1 Person

- 100 g gefrorene Bohnen
- 4-5 Specktranchen
- 150 g Entrecôte, ca. 2 cm dick
- 30 g Butter
- 1 Glas Chianti
- 1 Schalotte
- 1 Bund Thymian
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

Entrecôte aus dem Kühlschrank nehmen.

mit einer Specktranche satt zusammenrollen. Die Schalotte in Würfel schneiden und den Thymian klein hacken. Das Entrecôte mit Öl marinieren.

Den Backofen mit einem Teller auf 70°C vorheizen.

Öl in einer Bratpfanne stark erhitzen. Das Entrecôte pro Seite 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch im Backofen warm halten.

Bohnen im Speckmantel in einer Bratpfanne 3 bis 4 Minuten knusprig braten.

In der Bratpfanne des Entrecôtes die Butter schmelzen. Die Schalotte und den Thymian 4

dazugeben, umrühren und alles auf dem vorgewärmten Teller anrichten.

Kuchen-Glace-Sandwich

Zutaten für 2 Personen

- 1 Mini-Kuchen (100 g, z.B. von Coop)
- ½ Block Glace (z.B. Vanille-Glace)

Zubereitung

Kuchen in der Höhe zweimal teilen. Vier ein Zentimeter breite Glace-Scheiben schneiden. Eine Klarsichtfolie ausbreiten. Lagenweise Glace und Kuchen darauf aufschichten. Satt mit der Folie vernacken und mindestens 30