

Mit Herz am Herd | Rumpsteak mit Sauce Béarnaise

Zutaten für 4 Personen

Für das Rumpsteak:

- 4 x 200 g Rumpsteak vom Rinderrücken
- 2 EL Rapsöl
- etwas frischer Rosmarin, Thymian, Knoblauch, kleine Zwiebeln
- eine Prise Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 Bund Estragon
- 3 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 8 schwarze Pfefferkörner, frisch gemörsert
- 120 g geklärte Butter
- 4 Eigelbe
- ½ Zitrone
- je eine Prise Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung:

Die Steaks mindestens 1/2 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit das Fleisch auf Zimmertemperatur kommt.

Klassische Garvariante:

Die gesalzenen Steaks in einer Pfanne von jeder Seite 2 – 3 Minuten scharf anbraten. Kleine Zwiebeln und Knoblauch halbieren und in die Pfanne geben. Die Steaks mit Rosmarin und Thymian belegen. Alles aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und 20 Minuten bei 30 Grad im Ofen ruhen lassen.

Cliffs Tipp:

Den Gargrad kann man prüfen, indem man mit dem Finger aufs Fleisch drückt. Verschwindet die Druckstelle nur langsam, ist die Kerntemperatur noch bei ca. 35 Grad.

Danach im Ofen bei 180 Grad (Umluft) für 5 Minuten garen (Kerntemperatur 52 Grad). Dann herausnehmen, mit Alufolie abdecken und für weitere 3 Minuten an einem warmen Ort (z. B. Wärmeschublade) ruhen lassen.

Rückwärtsgar-Methode:

Steaks salzen, etwas Öl, Thymian und Rosmarin darauf geben. Erst fest in Klarsichtfolie, dann fest in Alufolie einwickeln. Dann 10 Minuten ins 50 Grad heiße Wasser legen. Vorteil dabei: Das Fleisch bleibt rosa bei dieser Temperatur. Anschließend das Steak in der Pfanne von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten.

Cliffs Tipp:

Beide Garmethoden lassen sich entspannt vorbereiten!

Für die Sauce Schalotten grob zerkleinern. Mit 100 ml Weißwein und dem Weißweinessig aufkochen. Pfefferkörner mörsern. Estragonblätter und -stiele kleinschneiden und nur die Stiele hinzugeben. Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Parallel dazu die Butter in einem anderen Topf langsam erhitzen, so dass die Molkereste am Boden bleiben und die Butter geklärt ist.

Die lauwarmer Weißweinreduktion durch ein Sieb in eine Sauteuse gießen. Die Eier trennen. Eigelbe zur Reduktion hinzufügen. Die Sauteuse in ein heißes Wasserbad (75 – 80 Grad) hängen. Die Masse mit dem Schneebesen zu einem cremigen Schaum schlagen. Die Schüssel vom Herd nehmen. Die Butter nach und nach unterschlagen. Dabei darauf achten, dass die Molkereste nicht in die Sauce gelangen. Die klein geschnittenen Estragonblätter zufügen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitrone abschmecken.

Cliffs Tipp:

Falls die Béarnaise gerinnen sollte, weil die Temperatur zu hoch war, am Rand ein weiteres Eigelb einrühren.

Beilage:

Spargel und Pellkartoffeln

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 17.03.2018