

Entrecôte mit Szechuanpfeffer auf Zitronenspinat



Für 2 Personen

Salz

500 g frischer Spinat

300 g mehlig kochende Kartoffeln

1 kleiner Zweig Rosmarin

1 Esslöffel Szechuanpfeffer

1 Teelöffel grobes Meersalz

1 Entrecôte double, 250–300 g schwer, ohne Fettdeckel

4–5 Esslöffel Olivenöl zum Braten

½ dl roter Portwein

Zum Fertigstellen des Spinats:

3 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Küchengeräte:

Je 1 grosse und mittlere Pfanne

Abtropfsieb oder Salatschleuder

Kelle

Sparschäler

Schneidebrett

Gemüsemesser

Kleine Schüssel

Eher kleine Bratpfanne

Esslöffel, Teelöffel

Mörser oder kleine Pfanne

Kleine Gratinform

Massbecher

Feines Siebchen

Beschichtete Bratpfanne

Bratspachtel

Knoblauchpresse

Zeitaufwand:

Vorbereiten: etwa 20 Minuten

Zubereiten: etwa 25 Minuten

Die Vorbereitungen

- 1 In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen.
- 2 Den Spinat gründlich waschen. Ins kochende Wasser geben, dieses wiederum zum Kochen bringen, dann den Spinat noch 1 Minute garen lassen. Sofort in ein Sieb abschütten und gründlich mit kaltem Wasser abschrecken → A. Den Spinat mithilfe einer Kelle sehr gut ausdrücken.
- 3 Die Kartoffeln schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel im kaltem Wasser aufbewahren → B.
- 4 Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 5 Eine eher kleine Bratpfanne leer erhitzen. Szechuanpfeffer und Meersalz hineingeben und rösten, bis der Pfeffer duftet. In einen Mörser geben oder auf dem Schneidebrett mit dem Boden einer kleinen Pfanne fein zerstampfen → C.

Die Zubereitung

- 6 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen, 1 kleine Gratinform und 2 Teller mitwärmen.
- 7 Das Entrecôte rundum mit der Szechuanpfeffermischung einreiben → D. In der eher kleinen Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl kräftig erhitzen. Das Entrecôte darin je nach Dicke und gewünschter Garstufe (blutig oder rosa) rundum 4–6 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Gratinform geben und im 80 Grad heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.
- 8 Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen, einen Moment kräftig kochen lassen → E, dann durch ein Siebchen über das Entrecôte träufeln.
- 9 Die Kartoffelwürfel abschütten und gut trocknen. In einer beschichteten Bratpfanne 2–3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben, mit dem Rosmarin sowie etwas Salz bestreuen → F und unter gelegentlichem Wenden 15–18 Minuten weich und goldbraun braten.
- 10 Gegen Ende der Garzeit der Kartoffeln für den Spinat in einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Spinat hineingeben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Den Zitronensaft beifügen, den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden noch 2–3 Minuten fertig dünsten.
- 11 Das Entrecôte quer in Tranchen schneiden. Den Spinat auf den Tellern anrichten, das Entrecôte darauf geben und mit dem Jus in der Form beträufeln. Die Bratkartoffeln darum herum verteilen. Sofort servieren.



A



B



C



D



E



F