

Kochen mit MarcelFulsche

Steak mit Bohnen im Speckmantel

<https://meisterkoch.com/pages/rezept-marcelfulsche>

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

4 x 2 cm dickes Entrecote
100 g Butter
4 Knoblauchzehen
Hoch erhitzbares Öl
Salz & Pfeffer

Für die Bohnen im Speckmantel:

500g Bohnen
8 Streifen Bacon
1 EL Butter



Zubereitung

1. Es ist wichtig das Fleisch ca. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank zu nehmen, damit es Zimmertemperatur erreicht. Ansonsten lässt das Fleisch zu viel Fleischsaft und wird zeh.
2. Etwas Öl was stark erhitzbar ist in die Pfanne geben und stark erhitzen. Das Steak nicht pfeffern, der Pfeffer verbrennt bei hohen Temperatur. Das Steak mit einer Wendepinzette ins heiße Öl legen. Einige Sekunden warten und dann das Steak 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.
3. Man sieht die Kruste schon nach dem 3. oder 4. Wenden. Sie wird nach jedem Wenden krosser und dabei immer dunkler. Ihr merkt wie das Fleisch auch immer fester wird. Nun müsst ihr entscheiden, wann Schluss ist bzw. wann euer perfekter Garpunkt erreicht ist. Bei mir ist das, wenn die Kruste von hellbraun zu dunkelbraun wechselt.



4. Dann schalte ich die Pfanne aus, gebe ein wenig Butter und Knoblauch in die Pfanne, dann würze ich das Fleisch mit Pfeffer und Salz, schwenke es noch kurz durch die Knoblauchbutter und lege es für ca. 2 Minuten zur Seite. Nun ist mein Steak Medium-Rare.

5. Ich serviere dazu Bohnen im Speckmantel und leckeren Kartoffelstampf.

Für die Bohnen

Die Bohnen zunächst waschen und die Enden abschneiden.

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Die Bohnen hinzugeben und etwa 7 Min. Al Dente garen.

Danach die Bohnen in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Damit sie ein saftiges grün behalten.

In 8 Portionen aufteilen, fest mit dem Bacon umwickeln und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen im Speckmantel hineingeben, die Specknaht sollte nach unten zeigen.

Die Päckchen von allen Seiten knusprig anbraten und gegebenenfalls im Ofen warm halten bis sie serviert werden.