

# Entrecôte Reverse-Sear mit geräuchertem Salz und Baguette in Melidoni Eliés

*Ein puristisches Rezept für Feinschmecker, die dem Eigengeschmack von hochwertigem Fleisch, feinem Brot und kretischem Olivenöl vertrauen.*

## Für 2 Personen

### Zutaten

#### Für das Entrecôte

- 2 Entrecôte-Steaks (à ca. 250–350 g, mind. 3–4 cm dick), bezogen bei der Spezialitäten-Metzgerei Bechinger, St. Georgen (St. Gallen)
- Dänisches Räuchersalz (ca. 1–1,5 % vom Fleischgewicht)
- Trockenes, raffiniertes, geschmacksneutrales Kokosfett (zum Anbraten)
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (erst am Tisch)

#### Für die Beilage

- 1 frisch aufgebackenes Baguette
- Melidoni Eliés Olivenöl Native Extra Vergine, erhältlich bei der Spezialitäten-Metzgerei Bechinger, St. Georgen (St. Gallen)
- Grobes Meersalz
- Getrockneter Oregano

### Zubereitung

#### 1. Vorbereitung – 8 Stunden vorher

Das Entrecôte mit dem dänischen Räuchersalz in einem Gefrierbeutel gründlich einmassieren, die Luft weitgehend herausdrücken und den Beutel verschliessen. Etwa 8 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Durch das geschlossene Marinieren zieht das Salz gleichmässig ins Fleisch ein, bindet zusätzliche Feuchtigkeit und verteilt eine feine Rauchnote im ganzen Steak, ohne die Oberfläche auszutrocknen.

#### 2. Niedertemperaturgaren im Kombiteamer

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und gründlich trocken tupfen. Den Kombiteamer auf 80 °C Heissluft mit leichter Dampfzufuhr vorheizen. Das Entrecôte auf ein Rost legen, den automatischen Kerntemperaturfühler mittig einstecken und bei 80 °C bis auf 46–48 °C

Kerntemperatur garen lassen (je nach Dicke etwa 35–55 Minuten). Anschliessend 5–8 Minuten offen ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.

### **3. Scharfes Finish in der Gusseisenpfanne**

Das Fleisch erneut trocken tupfen und dünn mit dem raffinierten, geschmacksneutralen Kokosfett bestäuben. Es dient hier ausschliesslich als hitzestabiles Bratmedium und beeinflusst den Eigengeschmack des Fleisches nicht. Die Gusseisenpfanne ohne Fett stark vorheizen, bis sie glühend heiss ist. Das Entrecôte pro Seite nur ca. 1 Minute sehr scharf anbraten, für eine kräftige Kruste ohne den Kern nennenswert weiter zu garen. Danach 1–2 Minuten kurz ruhen lassen.

### **4. Das Baguette**

Das Baguette frisch aufbacken, sodass es noch leicht warm ist, und in Scheiben schneiden. Die offene Schnittfläche jeder Scheibe grosszügig mit Melidoni Eliés Olivenöl beträufeln – die poröse, warme Krume nimmt das Öl optimal auf und lässt seine fruchtigen Kräuternoten voll zur Geltung kommen. Mit etwas grobem Meersalz und Oregano bestreuen.

### **5. Anrichten**

Das Entrecôte quer zur Faser in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Baguette-Scheiben servieren. Frisch gemahlener Pfeffer wird erst am Tisch nach Belieben aufgestreut, damit der reine Fleischgeschmack im Vordergrund bleibt.

### **Der Star: Melidoni Eliés Olivenöl**

Das native, extra vergine Olivenöl aus 100 % kretischen Tsounati-Oliven bringt mit seiner mittleren Fruchtigkeit, feinen Kräuternoten und dezenter Schärfe genau die Balance mit, die dieses schlichte, aber raffinierte Gericht braucht. Pur auf der warmen Brotscheibe entfaltet es sein volles Aroma – ein Genuss, der die kretische Olivenkultur direkt auf den Teller bringt.

### **Bezugsquelle**

Sowohl das Entrecôte als auch das Melidoni Eliés Olivenöl für dieses Rezept stammen von der Spezialitäten-Metzgerei Bechinger in St. Georgen (St. Gallen) – ein Familienbetrieb, der seit Generationen für ausgewählte Zutaten und höchste Qualität steht.

**Guten Appetit – Kali Orexi!**