

Rezept

Rückensteak mit Sauce Béarnaise

Ein Rezept von Rückensteak mit Sauce Béarnaise, am 28.06.2026

Zutaten

1,8 kg Côte de bœuf (Hochrippe mit Knochen)	Salz
Pfeffer	2 EL weiche Butter
1 ½ TL körniger Senf	1 EL gehackter Estragon
3-4 EL Sonnenblumenöl	2 Schalotten
ca. 5 Stängel Estragon	1 Handvoll Kerbel
5 EL trockener Weißwein	5 EL Weißweinessig
4 frische Eigelb (Größe L)	180 g kalte Butter
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Das Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Butter, Senf und Estragon mit einer Gabel gut verrühren, ein Viertel davon dünn auf das Fleisch streichen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Kotelett darin beidseitig bei großer Hitze je 2 Min. anbraten, dann auch noch die Ränder ringsum je ca. 2 Min. anbraten, dabei das Fleisch möglichst nicht einstechen. Aus der Pfanne nehmen, das Fett abgießen. Das Kotelett mit der übrigen Butter bestreichen, zurück in die Pfanne legen – wenn möglich mit der Fettschicht nach oben – und im Ofen (Mitte, Umluft 140°) ca. 1 Std. 30 Min. garen. Ideal ist hierfür ein Bratenthermometer, das man an der dicksten Stelle ins Fleisch steckt; bei knapp 60° Kerntemperatur ist das Fleisch medium und schön rosa.
2. Inzwischen für die Sauce Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, Blättchen abzupfen, die Stängel fein hacken und mit Schalotten, Wein und Essig in ein Töpfchen geben, eventuell noch ca. ein Fünftel des Estragons dazugeben. Bei mittlerer bis großer Hitze auf ca. 2 EL Flüssigkeit einkochen. Durch ein feines Sieb in eine Metallschlagschüssel gießen, die Flüssigkeit gut aus Schalotten und Kräutern pressen. Abkühlen lassen und mit den Eigelben verrühren. Alle übrigen Kräuter fein hacken.
3. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie wickeln. Die Schüssel mit der Eigelbmasse über einen Topf mit wenig leicht siedendem Wasser hängen (der Boden der Schüssel darf das Wasser nicht berühren) und die Eigelbe mit dem Schneebesen aufschlagen. Über dem heißen Wasserdampf so lange kräftig rühren, bis die Eimasse heller, leicht cremig und fester wird. Dann die gut gekühlte Butter nach und nach in Stücken kräftig unterschlagen, bis die Sauce dick-cremig ist. Die Schüssel vom Topf nehmen, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterrühren. Das Fleisch in fingerdicken Scheiben vom Knochen schneiden und mit Salz, Pfeffer und der Sauce Béarnaise servieren. Dazu schmecken Bratkartoffeln.