

## Rezept

# Steak frites - Steak mit Pommes frites

Ein Rezept von Steak frites - Steak mit Pommes frites, am 14.04.2024

## Zutaten

<b>1 kg</b> mehligkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte Bintje)	<b>1 l</b> neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Erdnussöl)
<b>4</b> Entrecôtes (à ca. 200 g)	Meersalz
Pfeffer	Meersalz
<b>2 EL</b> Butter	<b>2 EL</b> Olivenöl
	Senf, Mayonnaise oder Ketchup zum Servieren (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

## Zubereitung

1. Für die Pommes frites die Kartoffeln schälen und in knapp 1 cm breite Stäbchen schneiden, diese in eiskaltes Wasser legen. Zum Frittieren das Öl in einen hohen Topf geben und auf 160° erhitzen. (Der Test: ein Probe-Kartoffelstäbchen ins Fett geben. Wenn zischend große Bläschen aufsteigen, ist das Fett heiß genug.)
2. Die Kartoffelstäbchen portionsweise aus dem Eiswasser nehmen, auf ein Küchenhandtuch geben und gut trocken tupfen. Im heißen Öl portionsweise ca. 4 Min. frittieren, bis sie blassgelb sind. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Auf diese Weise alle Kartoffelstäbchen blassgelb vorfrittieren, dabei zwischendurch das Öl wieder erhitzen.
3. Das Öl nun auf 190° erhitzen. (Der Test: beim Hineintauchen der vorfrittierten Kartoffelstäbchen muss das Fett nun richtig stark sprudeln.) Die Pommes frites portionsweise ein zweites Mal frittieren, bis sie knusprig und goldbraun sind. Die fertigen Pommes frites herausheben, abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.
4. Während die Pommes frittiert werden, die Steaks trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, die Steaks hineingeben und von beiden Seiten je 1 Min. kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren. Die Butter hinzugeben und die Steaks – je nach gewünschter Garstufe – pro Seite 2-3 Min. weiterbraten. Dabei mehrmals mit der braun werdenden Butter begießen.
5. Die Steaks mit den Pommes frites anrichten und nach Belieben mit Senf, Mayonnaise oder Ketchup servieren.