

Ochsenkotelett

Zutaten für 2 Personen:



1	Kotelett(s) (Côte de Boeuf - Ochsenkotelett) ca. 800 – 1200 g
2 EL	Butterschmalz oder hochofenzugängliches Öl (Sonnenblume, Raps, Maiskeim, kein kaltgepresstes Öl!)
2 Zweig/e	Rosmarin + Thymian, falls vorhanden
2 Zehe/n	Knoblauch, angedrückt
	Salz und Pfeffer, schwarzer oder bunter, frisch geschrotet, wer Sose will: optional 50 ml weisser Portwein, 100 ml trockener Weisswein, Sahne

Zubereitung:

Das Fleisch 30 Minuten zuvor aus der Kühlung nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Backofen auf 130 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne (vorzugsweise, Eisen, Guss oder Edelstahl (beschichtete sind nicht so geeignet) erhitzen, Kräuter und Knoblauch im Fett schwenken, damit dieses etwas von den Aromen annehmen kann, herausnehmen, bevor zu braun geworden. Knoblauch und Kräuter beiseite stellen.

Das Fleisch von beiden Seiten anbraten, bis es knusprig gebräunt ist (ca. 3-4 Minuten pro Seite, je nach Dicke).

Bei 130 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten auf ein Gitter in den vorgeheizten Backofen geben. Kerntemperatur mit Bratenthermometer messen.

Roh ("blutig"): Steak ist innen roh, hat außen eine dünne braune Kruste und der Fleischsaft ist dunkelrot. Die Kerntemperatur liegt zwischen 48 und 52 Grad.

Medium rare: Steak ist im Kern noch blutig, um den Kern herum rosa und hat außen eine braune Schicht. Die Kerntemperatur liegt zwischen 53 und 56 Grad.

Medium: Der Kern ist rosafarben, nach außen hin ist das Steak durchgebraten. Die Kerntemperatur beträgt zwischen 56 und 59 Grad.

Durch (well done): Das Steak ist vollständig durchgebraten. Die Kerntemperatur liegt zwischen 60 und 63 Grad.

Wer Sosse will: Bratensatz mit Portwein ablöschen, Weisswein zugeben, die beiseite gestellten Kräuter + Knoblauch darin aufkochen, reduzieren, Sahne zugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach im ausgeschalteten Ofen mit offener Tür noch mindestens 10 Minuten nachziehen lassen.

Das Fleisch tranchieren und mit Salz und grobem Pfeffer bestreut servieren.

Dazu passen: Pommes Frites, in Butter und mit Petersilie geschwenkte Pellkartoffeln, leicht gebräunt, grüne Bohnen sowie eine unserer Buttervarianten -> [Rezept](#).



wünscht guten Appetit!



Alle Rezepte im Überblick: www.mattke.de/Rezepte.462.0.html