

Porterhousesteak mit wildem Brokkoli und Sauce mousseline

Zutaten für das Steak (für 4 Personen):

- 1,2 kg Porterhouse-Steak
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Bund Thymian
- 1 Bund Salbei
- 1 Bund Petersilie
- 6 Lorbeerblätter
- 1 Stück Ingwer
- 1 junge Knolle Knoblauch
- 2 Schalotten
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butterschmalz

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Knoblauchknolle und Schalotten im Ganzen teilen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Steak rundum kräftig anbraten. Die halbierten Knoblauch- und Schalottenhälften mit in die Pfanne geben und auf der Schnitthälfte bräunen.

Ein Backblech mit den Kräutern auslegen. Die angebratenen Knoblauch- und Schalottenhälften und einige Scheiben Ingwer hinzufügen. Das Steak aus der Pfanne nehmen und mit Salz und gemörserterem Pfeffer einreiben.

Das Steak auf die Kräuter legen, mit etwas Olivenöl begießen und etwa 1 Stunde im Ofen garen. Die Kerntemperatur immer wieder mit einem Bratenthermometer messen. Beträgt sie 50-54 Grad, ist das Steak medium rare und perfekt gegart.

Das fertige Steak aus dem Ofen nehmen und nochmals mit Salz und Pfeffer bestreuen. Vor dem Aufschneiden etwas ruhen lassen. Die Fleischstücke vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Mit Sauce mousseline, Brokkoli und Baguette servieren.

Zutaten für Sauce mousseline:

- 3 EL Estragon-Essig
- 3 EL Weißwein
- 100 ml Wasser
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Schalotte
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Estragon
- 3 Eigelb
- 150 g eiskalte Butter
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Sahne

Die Sauce mousseline ist eine Variante der Sauce béarnaise, die mit Sahne verfeinert wird. Zunächst die Blätter von den Estragonzweigen zupfen. Schalotte schälen, vierteln und mit Essig, Estragonzweigen, Wein, Wasser, Pfeffer und Lorbeer in einen Topf geben und erhitzen. Die Würzflüssigkeit einkochen, bis nur noch circa 2 EL übrig sind. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Die Reduktion wieder in den Topf geben und auf die warme Herdplatte (Stufe 2-3) stellen. Das Eigelb hinzufügen und mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen. Dabei den Topf immer wieder von der Herdplatte ziehen, damit er nicht zu heiß wird. Nun nach und nach die eiskalten Butterstücke hinzufügen und unter stetigem Rühren auf und neben der Herdplatte schmelzen lassen. Den Vorgang fortsetzen, bis sich Butter, Eigelb und Reduktion zu einer cremigen Soße verbunden haben.

Das vorsichtige Erwärmen und gleichmäßige Schlagen ist das A und O der Herstellung. Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig mit der Béarnaise verrühren. Estragonblätter fein hacken und dazugeben.

Zutaten für wilden Brokkoli:

- 500 g wilder Brokkoli
- alternativ: normaler Brokkoli
- 1 Chilischote
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Schalotten
- etwas Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Den Kohl säubern und in Stücke sowie Röschen schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Schalotten schälen und würfeln. Chilischote hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin farblos anbraten. Schalotten, Knoblauch, Chili und etwas Brühe dazugeben und alles braten, bis der Kohl gar ist, aber noch ausreichend Biss hat.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 14.11.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen