

Entrecôtes mit Café de Paris

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Gefrieren: ca. 30 Min.

4 Entrecôtes
(je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)

Bratbutter zum Braten

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Café de Paris

100 g **Butter**, weich
1 Teelöffel **Zitronensaft**
1 Teelöffel **Worcestershire-Sauce**
2 Esslöffel **glattblättrige Petersilie**,
fein gehackt
2 Esslöffel **Schnittlauch**, fein geschnitten
wenig **scharfer Curry**
½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem
Kühlschrank nehmen

in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
Entrecôtes beidseitig bei grosser Hitze
je ca. 1 Min. anbraten, Hitze reduzieren,
beidseitig bei mittlerer Hitze je ca.
1½ Min. fertig braten (à point, Bild 3)

Fleisch würzen

alles in einer Schüssel verrühren, in einen
Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 16 mm
Ø) geben, Rosetten auf ein Backpapier
spritzen, im Tiefkühler ca. 30 Min. fest
werden lassen, im Kühlschrank aufbewah-
ren. Ca. 10 Min. vor dem Servieren her-
ausnehmen

Pro Person: 33 g Fett, 45 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 2001 kJ (478 kcal)

Tipps

- Hat das Entrecôte eine Fettschicht, diese vom Metzger einschneiden lassen.
- Statt Café de Paris Kräuterbutter (siehe unten) verwenden.

Kurzbraten von dicken Fleischstücken eignet sich auch für:

Rind: Filetbeefsteaks, Filet mignons, Hohrückensteaks,
Rumpsteaks, T-Bone-Steaks, Tournedos
Kalb: Koteletts, Medaillons, Steaks
Schwein: Koteletts, Medaillons, Steaks
Lamm: Chops, Filets, Hüftli, Koteletts, Nierstücke
Reh und Hirsch: Entrecôtes, Medaillons, Rückenfilets
Poulet: Brüstli, Flügeli
Ente: Brüstli
Diverses: Spiessli

Kräuterbutter

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

100 g **Butter**, weich
1 Teelöffel **milder Senf**
1 Teelöffel **Zitronensaft**
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
2 Esslöffel **Estragon**, **glattblättrige**
Petersilie, **Rosmarin**
und **Thymian**, fein gehackt
½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

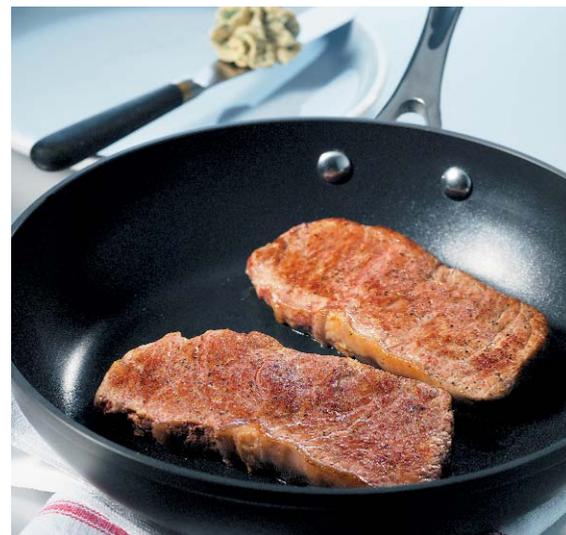
alles in einer Schüssel verrühren, in
einen Spritzsack mit gezackter Tülle
(ca. 16 mm Ø) geben, Rosetten auf ein
Backpapier spritzen, ca. 30 Min. im
Tiefkühler fest werden lassen. Ca. 10 Min.
vor dem Servieren herausnehmen

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche,
im Tiefkühler ca. 1 Monat.

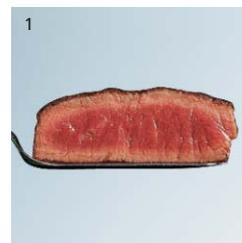
Pro 100 g: 21 g Fett, 0 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 795 kJ (190 kcal)

Passt zu: Entrecôtes, Grilladen.

Einfacher: Statt Rosetten spritzen, Kräuterbutter mit einem Spachtel
rechteckig ca. 2 cm dick auf einem Backpapier ausstreichen. Kühl stellen
wie oben. Mit einem heiss abgESPÜLTEN Messer in beliebige Formen
(z. B. Dreiecke) schneiden. Oder: Mit einem heiss abgESPÜLTEN Förmchen
beliebige Formen (z. B. Sterne) ausstechen.



Garstufen für Rindfleisch

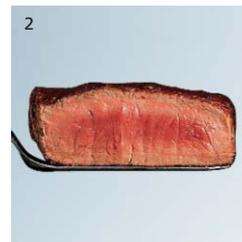


1

bleu/rare

Bratzeit: beidseitig je
ca. 45 Sek. bis 1 Min.
Das Fleisch ist innen roh
und gibt auf Fingerdruck
stark nach. Evtl. austreten-
der Fleischsaft ist rot.
Tipp: Fleisch nach dem
Braten zudecken, ca. 3 Min.

stehen lassen, damit es bis zum Kern warm wird.

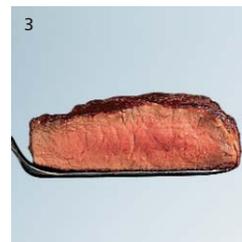


2

saignant/medium rare

Bratzeit: beidseitig je
ca. 1½ Min.
2–3 mm dicke, durchge-
bratene Schicht.
Das Fleisch ist innen rot
und gibt auf Fingerdruck
nach. Der Fleischsaft ist
rötlich.

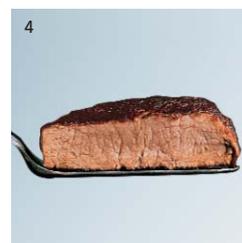
Tipp: Fleisch nach dem Braten zudecken, ca. 3 Min.
stehen lassen, damit es bis zum Kern warm wird.



3

à point/medium

Bratzeit: beidseitig je
ca. 2½ Min.
4–5 mm dicke, durchge-
bratene Schicht.
Das Fleisch ist innen rosa
und gibt auf Fingerdruck
nur leicht nach. Der Fleisch-
saft ist rosa.



4

bien cuit/well done

Bratzeit: beidseitig je
ca. 4 Min.
Das Fleisch ist durchge-
braten und gibt auf
Fingerdruck kaum mehr
nach. Der Fleischsaft ist
klar.

Tabelle mit den Kurzbratzeiten

Fleischstücke	Bratzeit
Rindfleisch	
Geschnetzeltes à la minute	ca. 2 Min.
Filet mignons (je ca. 70 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min. (à point)
Plätzli à la minute (je ca. 150 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1½ Min. (à point)
Filetbeefsteaks (je ca. 200 g, ca. 4 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min. (à point)
Tournedos (je ca. 150 g, ca. 4 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min. (à point)
Hohrückensteaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Huftsteaks (Rumpsteaks, je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Entrecôtes (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2½ Min. (à point)
T-Bone-Steak (je ca. 250 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Kalbfleisch	
Geschnetzelte Kalbsleber	ca. 1 Min.
Geschnetzeltes à la minute	ca. 2 Min.
Plätzli (je ca. 60 g, ca. 7 mm dick)	beidseitig je ca. 1 Min.
Leberplätzli (je ca. 150 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Medaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Koteletts (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 5 Min.
Schweinefleisch	
Geschnetzeltes	ca. 5 Min.
Plätzli (je ca. 60 g, ca. 7 mm)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Medaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm)	beidseitig je ca. 5 Min.
Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm)	beidseitig je ca. 5 Min.
Koteletts (je ca. 200 g, ca. 2 cm)	beidseitig je ca. 7 Min.
Lamm	
Filets (je ca. 80 g)	rundum ca. 4 Min.
Chops (je ca. 50 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min.
Koteletts (je ca. 50 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min.
Gigot-Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Nierstück (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 4 Min.
Hüftli (je ca. 200 g)	rundum ca. 12 Min.
Wild	
Geschnetzeltes	ca. 2 Min.
Reh- und Hirschrückensfilets (je ca. 80 g, ca. 2 cm)	rundum ca. 5 Min.
Reh- und Hirschplätzli (je ca. 50 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1 Min.
Reh- und Hirschmedaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm dick)	beidseitig je ca. 2½ Min.
Hirschentrecôtes (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 2½ Min.
Geflügel	
Geschnetzeltes Pouletfleisch	ca. 4 Min.
Geschnetzeltes Trutenfleisch	ca. 4 Min.
Trutenschnitzel (je ca. 80 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min.
Pouletbrüstli (je ca. 180 g)	beidseitig je ca. 6 Min.
Pouletflügeli/Ailerons	beidseitig je ca. 7 Min.
Entenbrüstli (je ca. 200 g, ohne Fettschicht)	beidseitig je ca. 4 Min.
Entenbrüstli (je ca. 200 g, mit Fettschicht)	ca. 10 Min. (Fettseite 8 Min./ Fleischseite 2 Min.)
Pouletschenkel (ca. 250 g)	beidseitig je ca. 12 Min.
Diverses	
Cordons bleus	beidseitig je ca. 4 Min.
Fleisch-Spiessli (Fleischwürfel ca. 3 cm gross)	rundum ca. 6 Min.
Hacktätschli	beidseitig je ca. 5 Min.
Kalbsbratwürste	beidseitig je ca. 5 Min.
Piccata milanese	beidseitig je ca. 1½ Min.
Saltimbocca	Schinkenseite ca. 30 Sek. Fleischseite ca. 2 Min.
Schweinsbratwürste	beidseitig je ca. 8 Min.
Wiener Schnitzel	beidseitig je ca. 2 Min.

Hinweis: Die Zeiten verstehen sich als Richtwerte. Je nach Hitze und Fleischdicke können diese abweichen.