

## Lust auf beef?

### Entrecôte vom Natura-Beef

Das Edelstück in frühlingshafter Begleitung: Ein Entrecôte ist das ganze Jahr über ein Genuss. Nachfolgend finden Sie das Rezept in Kombination mit einem saisonalen Bärlauch-Risotto und frischer Kräuterbutter – am besten mit würzigen Frühlingskräutern abgeschmeckt.



Das Entrecôte vom Natura-Beef in der Frühlingsvariante mit Bärlauchrisotto und frischer Kräuterbutter. (Foto: hurrah GmbH)

Vorbereitung Fleisch: 7 Stunden (davon 6 Stunden marinieren)

Zubereitung Fleisch: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Personen

- 4 Natura-Beef Entrecôtes à 180g
- 2 Knoblauchzehen
- Je 4 Thymian- und Rosmarinzweige
- Rapsöl
- Fleischgewürz (z.B. Taurus von Chalira)

#### Zubereitung

Entrecôtes mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin und wenig Öl für 6 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Anschliessend beidseitig würzen und in einer heissen Bratpfanne von allen Seiten kurz, scharf anbraten. Das Fleisch auf ein Gitter legen und im Ofen bei 130 Grad Umluft bis zum gewünschten Garpunkt garen. Die ungefähre Gardauer kann der Tabelle entnommen werden. Alternativ und noch genauer kann mit einem Fleischthermometer (Kerntemperatur) gearbeitet werden.

Dazu passen: Je nach Saison gebratene, grüne Spargeln (oder ein anderes Gemüse), hausgemachte Kräuterbutter und Bärlauch-Risotto. Die weiteren Rezepte finden Sie in der Online-Version unserer Rezeptbroschüre.

Garstufen Rind	Kerntemperatur	Zeit
Medium	58 Grad	5 Min.
Medium Well	64 Grad	9 Min.
Well Done	73 Grad	16 Min.

Mehr Informationen zu den Garstufen finden Sie auf [www.mutterkuh-schweiz.ch](http://www.mutterkuh-schweiz.ch).

Quelle Rezept: *Rezeptbroschüre Mutterkuh Schweiz* Neuauflage, Lancierung 2024.