

# Das Entrecôte Steak

Das **Entrecôte Steak** ist ein Schnitt aus der Hochrippe des Rinds und gilt als Klassiker auf dem Grill. Es ähnelt dem Rib Eye Steak und ist in der herkömmlichen Form mit 500-600 g recht groß. Neuere Ernährungsgewohnheiten haben aber auch kleinere Entrecôte Steaks hervorgebracht, die nicht viel mehr als 200 g wiegen. Die Dicke ist mit 4-6 cm ebenfalls beachtlich und bietet die ideale Sättigungsgrundlage.



## Was ist ein Entrecôte Steak?

Das Entrecôte Steak ist ein variabel großes Zwischenrippenstück des Rinds und ist durch die Flexibilität seiner Größe für jedermann eine gute Wahl. Durch die Kombination aus zartem Filet und feiner Fettmarmorierung bleibt der Geschmack im Entrecôte Steak optimal erhalten und es kann englisch, medium oder durch serviert werden – zum kulinarischen Hochgenuss wird es immer. Neben dem klassischen Entrecôte Steak gibt es auch das Entrecôte double, das rund 500 g wiegen darf und 5-6 cm dick ist. Ein 6-9 cm dickes und über 600 g schweres Steak wird als Entrecôte Château bezeichnet.

## Zubereitung des Entrecôte Steaks

Je nach Dicke und Gewicht des Entrecôte Steaks braucht es pro Seite unterschiedlich viel Zeit auf dem Grill. Für ein kleines, klassisches Entrecôte Steak reichen 4-5 Minuten pro Seite. Die Double-Variante sollte etwa 10 Minuten auf dem Grill bleiben, während es für das große Entrecôte Château 12-15 Minuten auf jeder Seite sein sollten. In jedem Fall ist dafür hohe Hitze erforderlich, die die Fleischporen schließt und verhindert, dass der Fleischsaft als Geschmacksträger austritt und das Steak trocken wird. Wenn es auf beiden Seiten ausreichend gegrillt wurde, kann es vom Grill genommen und in Alufolie gewickelt werden. Dann wird es bei mittlerer Hitze etwa die doppelte Zeit wieder auf den Grill gelegt und das Entrecôte Steak kann garen. Dadurch entfalten sich weitere geschmackliche Nuancen und das Rindersteak wird zart und unvergleichlich schmackhaft. Ein Temperaturmesser sollte in dieser Phase zwischen 80 und 100 °C anzeigen, dann gelingt das Entrecôte Steak auf jeden Fall.