

„Alte Kuh“ Steaktasting von der BOA Farm mit Sauce Bearnaise, Livingstones Steak Fries und lauwarmem Fisolensalat

Rezept für 4 Personen

1Kg Fleisch zum kurz Braten von der alten Kuh, etwa Beiried, Rostbraten, Flank, Filet...

Das Fleisch zu putzen, in 5cm starke Steaks portionieren und Medium Rare braten.

Maldon Salz

Für die Bearnaise:

4Stk Dotter

1/4l Weißwein trocken

2Stk Schalotten, fein streifig geschnitten

2El Estragon, fein geschnitten

200g Butter

1Stk Lorbeerblatt

Salz, Pfefferkörner, Cayenne, Estragon Essig

Die Butter bei kleiner Hitze kochen lassen, bis sich die Molke absetzt. Den Wein mit den Schalotten, Lorbeer und einigen Pfefferkörnern auf 1/8l einkochen lassen, in einen Schneekessel sieben. Die Dotter beifügen und über Dampf aufschlagen, bis die Masse 70° hat. Vom Topf nehmen und das ca. 50° warme Butterschmalz einrühren, mit Salz, Cayenne und eventuell Estragon Essig abschmecken, den Estragon einrühren.

Für die Livingstone Fries:

1,5Kg mehlig Erdäpfel

4l Pflanzenöl

„Frittensalz“ (Gewürzmischung)

Die Erdäpfel schälen und in gleichmäßig dicke 1,2cm starke Stifte schneiden, sofort für 7 Minuten bei 140° garen, abtropfen lassen und für eine halbe Stunde auf einem Blech ausgebereitet, bei Zimmertemperatur liegen lassen. Die Erdäpfel sollen weich sein, wer sie dicker schneidet muss eventuell länger garen.

Das Öl auf 180° erhitzen und die Fritten knusprig hellbraun backen, abtropfen lassen und mit dem Frittensalz bestreuen, sofort servieren.

Für den Fisolensalat:

800g breite Bohnen

100g glatte Petersilie, gezupft, gewaschen und trocken geschleudert

1El Bohnenkraut, gezupft

2Stk Schalotten, fein gewürfelt

1Stk kleine Knoblauchzehe

50g Zitronen Olivenöl

50g Estragon Essig

Salz, Pfeffer

Die Kräuter mit Essig und Öl im Mixbecher fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fisolen mit einem Sparschäler zu „Spaghetti“ schälen und in Salzwasser bissfest blanchieren, abtropfen lassen und mit den Schalotten und dem Dressing vermengen, lauwarm servieren.