



## Zubereitung Côte de Boeuf

Nach Ueli Sturzenegger:

### Vorbereitung:

1. Ca. 5 Stunden vor dem Anbraten das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Auspacken und auf Gitterrost (z.B. Kuchengitter) mit Tropfschale darunter (Wasser zieht Wasser). Mit Frischhaltefolie abdecken.
2. Rosmarin- und Thymianzweig (je einer reicht) und wer will ein Knoblauchzeh bereitstellen. Nicht hacken.

### Zubereitung:

1. Pfanne erhitzen auf Stufe 7-8 von 10.
2. Ofen auf 75°C vorheizen.
3. Wenn die Pfanne richtig heiss ist, zuerst auf Fettseite anbraten: Fleischeigenes Rinderfett läuft aus.
4. Falls das fleischeigene Rinderfett nicht ausreicht etwas Öl dazugeben (kein Olivenöl).
5. Côte de Boeuf auf beiden Seiten für 1 ½ bis 2 Minuten anbraten.
6. Kräuter begeben. In der geeigneten Pfanne die Kräuter im Öl brutzeln lassen und kontinuierlich mit einem Löffel das Fleisch beträufeln.
7. Wichtig: Fleisch scharf anbraten, jedoch nicht, dass es schwarz wird.
8. Fleisch in den vorgeheizten Ofen auf Gitterrost. Auch hier wieder: Wasser zieht Wasser.
9. Im Ofen für 60-90 min, je nach Grösse des Fleischstücks auch schon früher, garen bei 75°C Ober- und Unterhitze bis die Kerntemperatur 50°C erreicht hat.
10. In der Pfanne nochmals schön anbraten bei Stufe 5-6 von 10.
11. Fein auf tranchieren.
12. Persönliche Empfehlung: Salz und Pfeffer darüber streuen. Am besten aus der Mühle.
13. Wer möchte kann aus dem Bratensatz und den Kräutern eine leckere Sauce ziehen oder mit einer Kräuterbutter das ganze geniessen.