



## Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 09.09.2025

**Steak frites mit Blitz-Sauce Béarnaise**

**Für 4 Personen**

### Zutaten

#### Für die Pommes frites

800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend oder mehligkochend

1 kg Kokosfett oder anderes Frittieröl

etwas Salz

etwas Paprikapulver, edelsüß

#### Für die Béarnaise

4 Stiele Estragon

2 Eigelb (Größe M)

2 EL Schmand

etwas Salz

etwas Pfeffer

2 TL Zitronensaft, ca.

1 TL Senf

180 g Butter

#### Für die Minutensteaks

1 Stiel Thymian

1 TL Paprikapulver, edelsüß

etwas Pfeffer

etwas Salz

1 EL Rapsöl oder anderes Öl

8 Rinder-Minutensteaks (à ca. 100 g)

2 EL Butterschmalz oder Öl

### Zubereitung

- Für die Pommes** Kartoffeln abbrausen, schälen und in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden.
- Stifte gut trocken tupfen.
- Kokosfett in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen.
- Kartoffeln darin portionsweise ca. 4-5 Minuten vorfrittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
- Anschließend die Kartoffeln erneut ca. 6-7 Minuten goldbraun frittieren.
- Kartoffeln herausheben, abtropfen lassen. Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Die Kartoffeln damit würzen.
- Für die Béarnaise** Estragon abbrausen, trocknen und fein schneiden und in einen Mixbecher geben.
- Eigelbe, Schmand, 1 Prise Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf zugeben. Mit einem Schneidstab pürieren.
- Butter in einem kleinen Topf schmelzen und von der Kochstelle nehmen.
- Butter bei laufendem Schneidstab langsam unter die Estragonmischung pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Minutensteaks** Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Öl mischen.
- Minutensteaks mit der Gewürzmischung bestreichen und etwas einmassieren.
- Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Minutensteaks von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten.

14. Minutensteaks mit Pommes frites und Sauce **Béarnaise** anrichten und servieren. Dazu passt Salat

