

Recept: Gebakken Steak met Béarnaise, Frietjes en Slaatje



Technieken:

- Correcte 'cuisson' van een steak
- Béarnaise maken met een gastrique en geklaarde boter
- Goudbruine frietjes bakken

Béarnaise is een klassieke saus op basis van eieren en boter en dragon. Iedere kok moet deze nogal moeilijke saus kunnen maken.

- Start met het maken van een gastrique - een mengeling van sjalot, witte wijnazijn, witte wijn en dragon. Je kan eventueel vervangen door kant en klaar = Universeel extract = te koop in de supermarkt
- Béarnaise is moeilijk te maken voor 1 persoon - Reken telkens 1 eidooier per persoon + 1 eidooier extra. Dus als je voor 4 personen saus zal maken reken je $4 \times 1 + 1$ eidooiers = 5 dooiers. Maak minimaal saus met 3 dooiers dus feitelijk voor 2 personen.
- Belangrijk is dat je de eidooiers zeker niet te warm laat worden.

Bekijk als voorbereiding zeker volgend filmpje!!!



YouTube



https://www.youtube.com/watch?v=n8Jtia_pZa8

Een echte klassieker: bearnaisesaus. Zeker tijdens de feesten wordt deze heerlijke saus wel vaker geserveerd naast een lekker stukje vlee...

<u>Ingrediënten (voor 4 personen)</u>	<u>Hoeveelheid</u>	<u>Bereiding</u>	<u>voor 1 persoon</u>
<input type="checkbox"/> Biefstuk (bv. Entrecote, Rosbief)	4 x 180-200g	Kamertemperatuur	
<input type="checkbox"/> Boter of olie om te bakken	2 el	Voor de steak	
<input type="checkbox"/> Zout en zwarte peper	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> Provençaalse kruiden	1 el		
<input type="checkbox"/> Olijfolie	1 el		
<input type="checkbox"/> Friet aardappelen (bv. Bintje, Agria)	800g	Voor frietjes	
<u>Voor de Bearnaise saus</u>			reken om naar 2 personen!
<input type="checkbox"/> Water	100ml	voor de gastrique	
<input type="checkbox"/> Dragonazijn	100 ml	voor de gastrique	
<input type="checkbox"/> Witte wijn	100 ml	voor de gastrique	
<input type="checkbox"/> Sjalot	3	voor de gastrique	
<input type="checkbox"/> Peperbolletjes	10	voor de gastrique	
<input type="checkbox"/> Eidooiers	5 stuks		kijk naar de uitleg op pag!!!!
<input type="checkbox"/> Ongezouten boter	500g	Geklaard voor de saus	
<input type="checkbox"/> Verse dragon	Handvol	Fijngesneden	
<input type="checkbox"/> Witte peperkorrels	1/2 tl	Licht gekneusd	

<u>Voor de sla</u>			
<input type="checkbox"/> Gemengde sla	1 zakje	Naar keuze	
<input type="checkbox"/> Kleine tomaten	100g	Gehalveerd of in partjes	
<input type="checkbox"/> Komkommer	1/4	In blokjes	
<input type="checkbox"/> Olijfolie en azijn	6 el + 2 el	Voor de saladedressing	
<input type="checkbox"/> Dijonmosterd	1 tl	Voor de saladedressing	

Bereidingswijze

Frietjes voorbereiden

- Schil de aardappelen en snijd ze in gelijkmatige frieten van ongeveer 1 cm dikte.
- Dep ze goed droog met een schone theedoek. Dit is cruciaal voor knapperige frieten.
- Verhit de frituurolie tot 140°C. Bak de frieten in kleine porties voor de eerste keer (voorbakken) gedurende 5-7 minuten. Ze moeten zacht zijn, maar nog niet bruin. Haal ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Laat ze volledig afkoelen.

Slaatje bereiden

- Was de gemengde sla en dep deze droog. Snijd de tomaten en komkommer.
- Meng in een kleine kom de olijfolie, witte wijnazijn en Dijonmosterd. Breng op smaak met zout en peper. (eenvoudige klassieke vinaigrette)
- Doe de sla, tomaten en komkommer in een grote kom.
- Giet de dressing erover en meng vlak voor het serveren.
- Verdeel over kleine individuele kommetjes.

Béarnaise saus maken

- Klaar de boter:** smelt de boter zachtjes in een pannetje. Schep het schuim eraf en giet de heldere boter voorzichtig in een ander kommetje, laat de witte vaste stoffen (melkbestanddelen) achter. Zet de geklaarde boter opzij en hou warm.
- Maak de gastrique.** Doe het water, de witte witte wijn, de dragonazijn, fijngesnipperde sjalot, gekneusde peperkorrels en de dragonsteeltjes in een steelpan. Breng aan de kook en laat inkoken tot de helft van het vocht overblijft. Zeef het mengsel en vang de **reductie** op in een kom .
- Maak een bain marie met 2 in elkaar passende kommen. Doe een bodem water in de onderste kom. Zorg ervoor dat de bodem van de bovenste kom het water in de onderste kom niet raakt
- Voeg de 5 eidooiers en 5 eierdopjes gastrique samen in de bovenste kom. Plaats de kom op een pan met zacht kokend water (au bain-marie). Klop onafgebroken met een garde tot het mengsel dikker en bleker wordt, tot een sabayon-achtige consistentie.
- Haal de kom van het vuur en voeg langzaam, al kloppend, de geklaarde boter toe. Zorg ervoor dat u een egale saus krijgt. Breng op smaak met zout, peper en de rest van de fijngesneden dragon. Houd warm, maar niet te heet, anders schift de saus. Je kan de saus slechts heel kort bewaren. Maak ze dus net voor het opdienen klaar

Steak bakken

- Haal de steaks minimaal 30 minuten voor het bakken uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen. Dep ze droog met keukenpapier.
- Marineer de steaks met olie en Provençaalse kruiden. Kruid rijkelijk met versgemalen zwarte peper en grof zout vlak voor het bakken.
- Verhit een zware koekenpan (gietijzeren pan werkt het best) op hoog vuur tot deze goed heet is. Voeg een klont boter en/of een scheutje olie toe.
- Leg de steaks in de hete pan. Bak ze 2-3 minuten per kant voor medium-rare, afhankelijk van de dikte en uw voorkeur. Keer ze slechts één keer. Voeg tijdens het bakken eventueel een takje rozemarijn of tijm en een ongepeld teentje knoflook toe voor extra smaak.
- Haal de steaks uit de pan en laat ze minimaal 5-10 minuten rusten op een snijplank, losjes afgedekt met aluminiumfolie. Dit zorgt ervoor dat de sappen zich mooi verdelen en het vlees mals blijft.

Afwerking en serveren

- Verhit de frituurolie opnieuw tot 180°C. Bak de frieten voor de tweede keer goudbruin en knapperig (ongeveer 2-4 minuten). Laat ze uitlekken en bestrooi direct met zout.
- Snijd de steaks tegen de draad in plakjes (optioneel) of serveer ze heel.
- Schik de steak, de goudbruine frieten en een portie fris slaatje (in individueel potje) op een warm bord. Serveer de béarnaisesaus apart in een kommetje, of schep een lepel saus over de steak.
- Geef er vers gemaakte mayonaise bij
- Garneer eventueel met wat verse dragon. Smakelijk!



Voorbeelden om je bord te dresseren.



Meer over de Ingrediënten & Technieken

Voor het bereiden van een perfecte steak met Béarnaisesaus zijn er enkele belangrijke ingrediënten en technieken die het verschil maken tussen een goede en een uitzonderlijke maaltijd.



De Gastrique

De gastrique is de smaakvolle basis van de Béarnaisesaus. Het is een sterk ingekookt mengsel van azijn (vaak dragonazijn), witte wijn, sjalot en peperkorrels. Door dit vocht tot de helft te reduceren, worden de smaken geconcentreerd, wat zorgt voor de kenmerkende zure en aromatische kick van de saus. Zonder een goede gastrique mist de Béarnaisesaus diepte en balans.



Geklaarde Boter

Geklaarde boter, ook wel bekend als 'ghee', is boter waaruit de melkbestanddelen en het water zijn verwijderd. Het wordt verkregen door boter langzaam te smelten en het schuim eraf te scheppen, waarna de heldere vloeistof wordt afgegoten. Het voordeel? Geklaarde boter heeft een hoger rookpunt, waardoor het ideaal is om op hoge temperaturen te bakken zonder dat het verbrandt. Bovendien zorgt het voor een stabielere en gladdere saus, omdat de melkeiwitten niet kunnen schiften.



Dragon: De Ziel van Béarnaise

Dragon (tarragon) is absoluut essentieel voor Béarnaisesaus. Deze kruidige plant, met zijn lichte anijsachtige smaak, geeft de saus haar unieke en onmiskenbare karakter. Zonder verse dragon is het simpelweg geen échte Béarnaise. Gebruik zowel de steeltjes voor de gastrique als de fijngesneden blaadjes voor de afwerking, voor een optimale smaakbeleving.

Kerntemperatuur van Biefstuk = Cuisson

Het geheim van een perfect gegaarde biefstuk zit in de kerntemperatuur. Een vleesthermometer is hierbij onmisbaar. Hier zijn de richtlijnen voor de gewenste gaarheid:

- **Bleu (zeer rauw):** 48-52°C
- **Saignant (rood/medium-rare):** 52-55°C
- **À point (rosé/medium):** 55-60°C
- **Bien cuit (doorbakken):** 60°C+

Denk eraan dat de temperatuur nog een paar graden stijgt tijdens het rusten.



Biefstuk voorverwarmen in de oven

Een techniek die vaak door chefs wordt toegepast voor dikkere steaks is 'reverse sear' of voorverwarmen in de oven. Dit houdt in dat de biefstuk eerst op lage temperatuur in de oven (bijvoorbeeld 40-50°C) wordt gegaard totdat de gewenste kerntemperatuur bijna is bereikt. Daarna wordt de biefstuk pas kort en krachtig in een hete pan aangebakken voor een perfecte korst. Deze methode zorgt voor een gelijkmatige garing van rand tot kern.

