



Entrecôte mit gerösteten Pastinaken und Traubenvinaigrette



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Entrecôte	600 g
Pastinaken	4 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Öl	5 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Wasser	40 ml
Zucker	2 EL
Butter	1 EL
Süßer Senf	1 EL
Schnittlauch, frisch	15 g
Weintrauben, hell	250 g
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Entrecôte waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

2. Gemüse auf ein Backblech geben, mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun rösten. Zwischendurch wenden.

3. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3–5 Min. farblos anschwitzen. Mit 40 ml Wasser ablöschen und einkochen. 1½ EL Zucker zugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren. Zwiebeln anschließend zugedeckt beiseitestellen und nur noch warm halten.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Entrecôte salzen und im heißen Fett von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren und Fleisch mit Butter auf mittlerer Stufe weitere ca. 5 Min. rundherum braten. Entrecôte anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 6–8 Min. ruhen lassen.

5. In der Schüssel 1 EL Weißweinessig, Senf und 1 EL Wasser mit dem Schneebesen vermischen und unter Rühren 2–3 EL Öl einträufeln lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Trauben waschen, trocken reiben und halbieren. Schnittlauch und Trauben zur Vinaigrette geben, mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und beiseitestellen.

6. Gemüse aus dem Ofen holen. Entrecôte auswickeln, aufschneiden, mit dem gerösteten Gemüse, den karamellisierten Zwiebeln und der Traubenvinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	662 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	25 g