



Entrecôte-Steak mit zweierlei Salsa

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Entrecôte	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	30 g
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	3 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Ananas	0.25 St.
Zwiebeln, rot	0.5 St.
Peperoni Mix	1 St.
Koriander, frisch	5 g
Senf	1 TL
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie, Pürierstab

1. Entrecôte waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Chimichurri Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch und Schalotte schälen. Limette halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Petersilie mit Knoblauch, Schalotte, 2 EL Limettensaft und 3 EL Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
3. Für die Ananassalsa Ananas vierteln, schälen und Strunk entfernen. Ananasfleisch fein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und ebenfalls fein würfeln. Peperoni waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Ananas mit Zwiebel, Peperoni, Koriander, 1 TL Senf und 1 EL Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Entrecôte im heißen Öl von beiden Seiten ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Fleisch in Alufolie gewickelt kurz ruhen lassen.
5. Entrecôte in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Chimichurri und Ananassalsa servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Naan-Brot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g