

Entrecôte mit ZucchiniGemüse

Entrecôte grillée aux legumes



Zutaten für zwei Personen:

2 Scheiben Entrecôte (am besten ca. 1 cm dick)

1 EL Olivenöl für die Grillpfanne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZucchiniGemüse:

1 mittlerer Zucchini

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rosenpaprika scharf

1 EL Olivenöl

75 ml Gemüsebrühe

30 ml Sahne (optional)

1. Den Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs vierteln und in 4-5 cm lange Abschnitte teilen. Eventuell Kerne wegschneiden. Dann salzen, pfeffern und mit Rosenpaprika bestreuen. In einer großen beschichteten Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten braten, dann mit Brühe ablöschen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss optional mit etwas Sahne verfeinern und abschmecken.

2. Entrecôte zimmerwarm werden lassen. In einer mit Olivenöl geölten Grillpfanne auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten, abhängig von der Dicke. Erst nach dem Braten salzen und pfeffern.

Hinweise:

Die mit der Sahne verfeinerte Sauce zu den Zucchini ersetzt die fehlende originäre Sauce zum Fleisch.

Tipp zur Garzeit: Grillpfanne einige Minuten auf Stellung 6-7 von 9 vorheizen. Das Olivenöl soll nicht rauchen. Zimmerwarmes Entrecôte einlegen. Wenn das Fleisch auf der Oberseite zu glänzen beginnt, bzw. sich Fleischsaft zeigt, sofort umdrehen, Hitze reduzieren und kurz fertig garen.

Als weitere Beilage Pommes frites wählen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023