


Côtes de bœuf mit Basilikumbutter und Caesar Salad



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 2 Côtes de bœuf vom Schweizer Rind (à je ca. 600–700 g)
- 4 EL Olivenöl
- grober schwarzer Pfeffer
- 5 Zweige Basilikum
- 4 TL Zitronensaft
- 200 g weiche Butter
- Meersalz
- 2 EL Mayonnaise
- 3 Sardellenfilets (gesalzen, aus dem Glas)
- 1 kleine geschälte Knoblauchzehe
- 1 grosser Lattich
- 40 g Sbrinz

Nährwerte

1 Portion (ohne Strohkartoffeln) enthält ca.:

- 910 kcal
- 67 g Eiweiss
- 2 g Kohlenhydrate
- 70 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Die Côtes de bœuf solltest du in deiner Metzgerei vorbestellen.

Zubereitung

- 1 Côtes de bœuf mit der Hälfte des Olivenöls und grobem Pfeffer einreiben. 15–20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 2 Basilikum fein schneiden, mit der Hälfte des Zitronensafts unter die weiche Butter rühren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Kühl stellen.
- 3 Aus Mayonnaise, restlichem Zitronensaft, fein gehackten Sardellenfilets, fein zerdrücktem Knoblauch, Pfeffer und Meersalz ein cremiges Dressing rühren. Lattich putzen, waschen, in Streifen schneiden und mit dem Dressing vermengen.

4

Côtes de bœuf in einer heissen Pfanne im restlichem Olivenöl von jeder Seite 3–4 Minuten kräftig anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C 12–18 Minuten garen. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Portionieren, auf Tellern anrichten und die Basilikumbutter darüber schmelzen lassen. Sbrinz auf den Salat hobeln und sofort servieren.

Dazu passen Strohkartoffeln (pommes paille).