Entrecôte double mit Zimt, Pfeffer und Orange auf Bohnen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Marinieren: 2 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Entrecôtes doubles vom Schweizer Rind (à ca. 400 g)
1	Bio-Orange
1 1/2	Zimtstangen
	schwarze Pfefferkörner
2	Knoblauchzehen
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl
1 Dose	weisse Bohnen (250 g)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Thymian
30 g	Rauchmandeln
2 EL	Zitronensaft
	Fleur de Sel

Nährwerte

1 Portion (ohne Bauernbrot und Salat) enthält ca.:

440	kcal
53 g	Eiweiss
12 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Zubereitung

1. Orange heiss abwaschen, äussere Schale mit einem Zestenreisser ablösen und Saft auspressen. Zimt und Pfefferkörner grob mörsern. Alles mit dem Orangensaft mischen und die Entrecôtes darin mindestens 2 Stunden marinieren.

2. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und im Öl anbraten. Bohnen abgiessen und zum Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian zugeben und 4–5 Minuten bei milder Hitze dünsten. Rauchmandeln grob hacken und unterrühren. Mit dem Zitronensaft abschmecken.

3 Entrecôtes trocken tupfen und auf dem heissen Grill bei direkter Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten grillieren. Mit Fleur de Sel würzen und sofort mit den lauwarmen Bohnen servieren.
Dazu passen geröstetes Bauernbrot und ein gemischter Salat.