





Entrecôte double mit Zimt, Pfeffer und Orange auf Bohnen



Der feine Unterschied.

-  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
- 1.5** 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Der feine Unterschied.

- 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.