Côtes de Bœuf mit Salsa und Brotsalat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 1 h

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

2	Côtes de Bœuf vom Schweizer Rind, je ca. 400 g
30 g	Pinienkerne
1 Bund	Koriander, gehackt
1 Bund	Peterli, gehackt
1 EL	grüne Tapenade
5 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
400 g	Brot
5	Tomaten, in groben Würfeln
1	Salatgurke, geschält und gewürfelt
	Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

751	kcal
55 g	Eiweiss
52 g	Kohlenhydrate
34 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Knochen hält saftig

Knochen erst nach dem Grillieren wegschneiden – er schützt das Fleisch vor dem Austrocknen.

Zubereitung

1. Fleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Salsa Pinienkerne goldgelb rösten und grob hacken. Mit Koriander, Tapenade, drei Fünfteln des Olivenöls und der Hälfte des Peterli und des Zitronensafts verrühren.

2. Brotscheiben auf dem Grill rösten, würfeln und mit Tomaten, Gurke, restlichem Olivenöl, Zitronensaft und Peterli mischen. Mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Fleisch auf dem heissen Grill ca. 8–10 Minuten grillieren, einmal wenden. In Folie 4–5 Minuten ruhen lassen. Tranchieren, mit Salsa und Salat servieren.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

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