



Côtes de Bœuf mit Salsa und Brotsalat

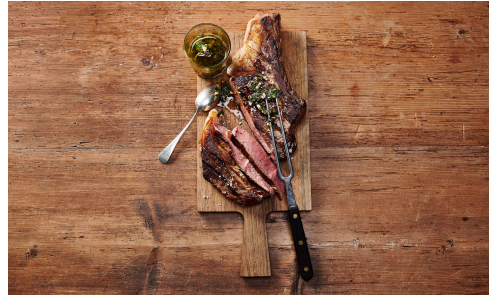


Der feine Unterschied.

 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.



Der feine Unterschied.

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

Schweiz. Natürlich.

