


Entrecôte mit Chimichurri



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 25 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

- 4** Entrecôte vom Schweizer Rind à ca. 180 g
- 2 Bund** glatter Peterli
- 0.5 Bund** Thymian
- 0.5 Bund** Oregano
- 1** Knoblauchzehe
- 0.5 TL** grobes Meersalz
- 1** kleine rote Chilischote
- 1** Schalotte
- 2 dl** Olivenöl
- 1.5 dl** Rotweinessig
schwarzer Pfeffer
- 1 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 769** kcal
- 58 g** Eiweiss
- 2 g** Kohlenhydrate
- 59 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Limettensaft und abgeriebene Limettenschale anstatt Essig verwenden, dann wirds noch frischer.

Chimichurri passt auch bestens zu Flat Iron Steaks.

Zubereitung

- 1** Entrecôtes 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Peterli, Thymian und Oregano von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Alles mit dem Salz in einen Mörser geben und fein zerreiben.
- 3** Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen, Schalotte schälen. Chili und Schalotte fein hacken und mit dem Olivenöl, dem Rotweinessig und etwas Pfeffer mit der Kräutermischung verrühren.

4

Sonnenblumenöl oder Rapsöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Entrecôtes darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, 3 Minuten ruhen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Chimichurri-Sauce servieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln und Ratatouille.