Entrecôte mit Chimichurri

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.