

Entrecôte mit Kichererbsen-Wurzel-Püree



Sehr lecker

Diesmal Steaks rare. Ich brate sie auf jeder Seite nur jeweils eine Minute an.

Dazu ein Püree aus Kichererbsen und Wurzeln. Die Kichererbsen sind aus der Dose und vorgegart, so dass ich sie zu den Wurzeln nur noch einige Minuten gebe, um sie zu erhitzen.

Anstelle von Butter gebe ich zwei Esslöffel Olivenöl zum Püree.

Dazu bereite ich mit einem trockenem Rotwein ein kleines Sößchen zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Entrecôtes (à ca. 200 g)
- 4 Wurzeln
- 240 g Kichererbsen (Dose)
- trockener Rotwein

- 2 EL Olivenöl
- Steakpfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzeln putzen und in Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzelscheiben darin 10 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen dazugeben und erhitzen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstabd fein pürieren. Olivenöl dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut verrühren und abschmecken. Auf einen Teller egeben.

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steaks auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Steaks herausnehmen, zu dem Püree geben und mit Steakpfeffer würzen. Röstaromen mit dem Kochlöffel gut vom Pfannenboden lösen. Sauce salzen und pfeffern, etwas einreduzieren und abschmecken. Sauce über das Püree geben. Servieren.