

Entrecôte mit Stampf



Medium gegrillt

Wie in jedem Monat, der Beitrag zum Thema Steak.

Dieses Mal ein Bio-Entrecôte, was auch immer der Zusatz „Bio“ bei einem Steak bedeuten soll.

Die Steaks werden in der Grillpfanne auf jeder Seite drei Minuten gegrillt, so dass sie medium zubereitet werden.

Dann werden sie mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und bekommen einige Stücke Kräuterbutter obenauf.

Dazu gibt es einen besonderen Stampf aus Kartoffeln, Kichererbsen und Meerrettich.

Für 2 Personen

- 2 Bio-Entrecôtes (à 300 g)
- Salz

- Pfeffer
- Muskat
- 6 Scheiben Kräuterbutter
- 2 Kartoffeln
- 4 EL gegarte Kichererbsen
- 1/2 Stange Meerrettich
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Kräuterbutter

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Meerrettich putzen und auf einer Küchenreibe in eine Schüssel fein reiben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10 Minuten garen.

In den letzten 5 Minuten Meerrettich und Kichererbsen dazugeben und ebenfalls mitgaren bzw. erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Portion Butter dazugeben.

Alles mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Abschmecken.

Parallel dazu Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite drei Minuten grillen. Salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Jeweils drei Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Stampf auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!