



Zarte Steakstreifen mit Knoblauch

dazu Kartoffelsalat mit gegrillten Radieschen



ca. 30min



3-4 Personen

Dürfen wir vorstellen: saftig-zartes Entrecôte, fein gewürzt mit hauchdünnen Knoblauchscheibchen und appetitlich angebraten, bescheiden angerichtet mit einem raffinierten Salat aus gegrillten Radieschen, Gurken und wohlig-nährhaften Kartoffeln, optisch und geschmacklich stimmig garniert mit würzig-erfrischenden Lauchzwiebeln. Müssen wir noch mehr sagen? Wohl nicht.

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Entrecôte

- 4EL Mayonnaise ³
- 2EL Butter ⁷
- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Grillpfanne
- großer Topf
- Sieb

Energie 675kcal, Fett 38.5g,
Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 35.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** in den Topf geben (das Wasser muss noch nicht kochen) und in 16-18Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abkühlen lassen.



4. Kartoffelsalat zubereiten

Inzwischen 4EL Mayonnaise mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 1EL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln**, die **Radieschen**, die **Gurken**- und die **Zwiebelwürfel** mit dem **Dressing** vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



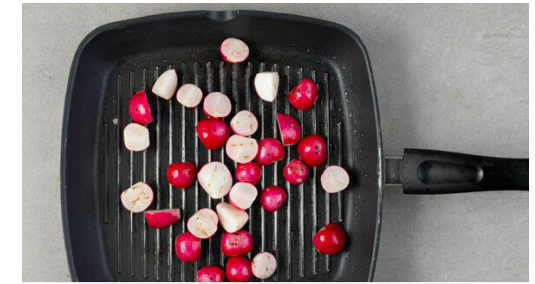
2. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** halbieren. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit 2EL Pflanzenöl einreiben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Grillpfanne erneut hoch erhitzen.



3. Radieschen grillen

Die Grillpfanne hoch erhitzen. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne benutzen. Die **Radieschen** mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Radieschen** hineingeben und 5-6Min. grillen, bis sich leichte Grillspuren abzeichnen, dabei gelegentlich wenden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf jeder Seite 3-4Min. braten.
Nach dem Wenden 2EL Butter und den **Knoblauch** auf dem **Fleisch** verteilen und 3-4Min. mitgaren. Das **Fleisch** auf einem Teller abgedeckt ca. 5Min. ruhen lassen, danach in Streifen schneiden. Den **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, mit den **Steakstreifen** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.