



RS Zarte Steakstreifen vom Bio-Entrecôte

dazu Kartoffelsalat mit gegrillten Radieschen



ca. 30min



2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Bio-Entrecôte

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 1EL Butter ²
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- mittelgroßer Topf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 48.0g, Eiweiß 35.4g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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.



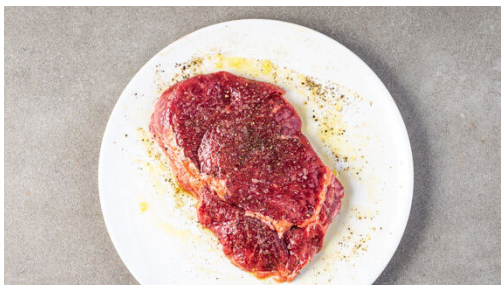
4. Kartoffelsalat zubereiten

Inzwischen 2EL Mayonnaise mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln**, die **Radieschen**, die **Gurken-** und die **Zwiebelwürfel** mit dem **Dressing** vermengen. Probieren und ggf. mit mehr Salz, Pfeffer und Essig nachwürzen.



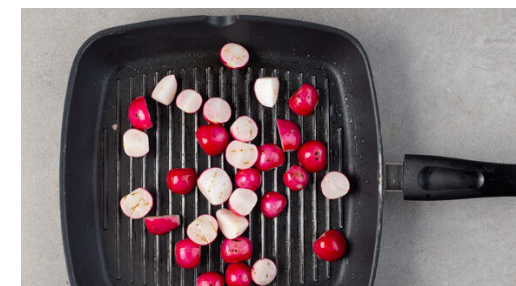
2. Gemüse schneiden

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 **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit 1EL 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 verwenden. Die **Radieschen** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Radieschen** hineingeben und 5–6Min. grillen, bis sich leichte Röstspuren abzeichnen, dabei gelegentlich wenden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf jeder Seite 3–4Min. braten. Nach dem Wenden 1EL 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.