

Entrecôte mit Pommes frites

Entrecôte grillée avec frites



Zutaten für zwei Personen:

2 mittlere Entrecôte, ca. 1 cm dick geschnitten
2 EL Olivenöl
2 kleine Knoblauchzehen
reichlich Pfeffer aus der Mühle
Ketchup und/oder Barbecue-Sauce

Grilltomaten (optional):

2 Tomaten
1/2 Mozzarella
Kräuter der Provence
2 TL Olivenöl

Pommes frites:

Pommes frites (TK, ca. 1 Suppenteller voll)
Frittieröl für Fritteuse
Chilisalz

1. Entrecôte prinzipiell mindestens 30 Minuten in Olivenöl mit Knoblauch und Pfeffer einlegen.
2. Elektrogrill 10-15 Minuten vorheizen.
3. Entrecôte auf gut vorgeheiztem Grill auf jeder Seite 3-4 Minuten grillen.

In der Grillpfanne:

1. Das Entrecôte braucht hier nicht mariniert zu werden. Grillpfanne leicht mit Olivenöl ausstreichen. Entrecôte auf jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze braten.
2. Erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

Grilltomaten:

Tomate aushöhlen, mit gewürfeltem Mozzarella, etwas Kräutern der Provence und ein wenig Öl füllen, 15-20 Minuten bei 180° überbacken.

Pommes frites:

Fritteuse auf 170° vorheizen. Pommes frites in nicht zu großen Portionen direkt aus der Tiefkühlung in die Fritteuse geben. Ca. 5-6 Minuten frittieren.

Hinweise:

Gegrillte Pilze - wie auf dem Bild - passen ebenfalls gut.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 07.01.2024