



Fleisch

Rinds-Entrecôte mit Senf-Kartoffelstock

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Nährwert Portion (1/4):

kcal 635 / F 29 g / KH 39 g / E 50 g
ohne Gluten

Für 4 Personen

- 4 Entrecôtes (je ca. 180 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 Dose grüne Bohnen (400 g)
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1/2 TL Salz
- Salzwasser, siedend
- wenig Pfeffer
- 1 1/2 dl Milch
- 1 EL Olivenöl
- 1 dl Rahm
- wenig Pfeffer
- 1 EL Dijon Senf
- 1/2 TL Salz
- wenig Muskat
- 1 EL Butter
- Salz, nach Bedarf
- 1 Zwiebel

Und so wirds gemacht:

- 1 Vorbereiten:** Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Kartoffelstock:** Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin- und her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weisslich und trocken sind. Kartoffeln portionenweise durchs Passevite in die Pfanne zurückreiben. Milch und Rahm heiss werden lassen, unter Rühren nach und nach zu den Kartoffeln geben. Senf und Muskat daruntermischen.
- 3 Bohnen:** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Bohnen ca. 3 Min. mitdämpfen, würzen. Bohnen zugedeckt beiseite stellen.
- 4 Fleisch:** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, ca. 3 Min. ruhen lassen.
- 5 Anrichten:** Butter in dieselbe Pfanne geben, erwärmen, bis sie schäumt und nussig riecht. Fleisch mit den Bohnen und dem Kartoffelstock anrichten, Butter darüberträufeln.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:

