

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Entrecôte mit gegrilltem Gemüse

Zutaten:

ca. 600g Entrecôte
2 Zucchini
1 Aubergine
Je 1 rote, gelbe, grüne Paprika
1 Peperoni
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Zubereitung:

Die Zucchini und die Aubergine beidseitig kappen, in 5mm dicke Scheiben schneiden. Die Peperoni halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen, die Hälften längs vierteln. Sämtliches Gemüse in eine Schüssel legen und mit Olivenöl beträufeln. Das Entrecôte auf einer Gusseisenplatte auf dem Grill auf beiden Seiten scharf anbraten, mit Pfeffer würzen. Einen Kerntemperaturmesser auf 55°C einstellen, die Nadel in der Mitte in das Fleisch stecken. Das Gemüse auf die Gusseisenplatte verteilen. Sobald das Entrecôte die Kerntemperatur von 55°C erreicht hat, neben dem Grill auf einem Teller 5 bis 10 min gar ziehen lassen. Das Gemüse knackig grillen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Entrecôte vor dem Servieren auf dem Grill nochmals erwärmen, in Scheiben schneiden, mit dem Grillgemüse servieren.

Lachsscheiben auf bunten Gemüsestreifen

Zutaten:

600g frisches Lachsfilet mit Haut
1 Limette
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel
4 mittlere Kartoffeln
2 Möhren
300g Strauchbohnen
0,1l Gemüsebrühe

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

0,1l Weißwein

Dill

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Stielansatz der Bohnen wegschneiden, im Salzwasser etwa 5 min blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Lachsfilet in vier Portionen teilen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit Limettensaft beträufeln. Die Möhren schälen, diese zuerst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 3 – 4 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Universalpfanne auf den Grill setzen, Olivenöl zugeben und erhitzen. Die Kartoffelscheiben an den Pfannenrand legen, die Zwiebeln in die Mitte geben und andünsten, Möhren und Bohnen zugeben und 2 min mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen, etwa 10 min köcheln lassen. Mit gezupftem Dill, Meersalz und Pfeffer bestreuen.