

Entrecôte mit Guacamole und BBQ-Bohnen-Salat

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes, à 200 g Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für die Guacamole:

1 reife Avocado 1 Limette 1 Chilischote
Salz

Für den Salat:

100 g grüne breite Bohnen 50 g vorgekochte rote Bohnen 50 g vorgekochte weiße Bohnen
50 g Mais 1 Tomate 25 g rote Zwiebel

Für das Dressing:

1 Zehe Knoblauch 1 EL Tomaten-Essig 3 Stängel Bohnenkraut
3 EL Olivenöl Räuchersalz Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen.

Für das Entrecôte Fleisch waschen, trocken tupfen, portionieren und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Guacamole Avocado halbieren, entkernen und die Hälften mit einem Löffel aus der Schale heben. Eine Hälfte der Avocado in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte im Mixer zerkleinern und mit den Würfeln mischen. Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und fein würfeln. Limette halbieren und Saft einer halben Limette auspressen. Guacamole mit Chili, Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Barbecue-Bohnensalat grüne Bohnen putzen, in Rauten schneiden und in kochendem Wasser garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Tomate waschen, vom Grün befreien und vierteln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Tomate und Zwiebel mit Mais, roten und weißen Bohnen sowie grünen Bohnen zum Salat vermengen.

Für das Dressing Knoblauch abziehen und pressen. Aus Tomaten-Essig, Olivenöl, Knoblauch, Räuchersalz, Bohnenkraut und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

Entrecôte mit Guacamole und BBQ-Bohnensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Nelson Müller am 24. Juni 2016