

Entrecôte mit grüner Kruste, Guacamole und BBQ-Bohnen

Für zwei Personen

Für die grüne Kruste:

60 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	40 g Pankomehl
20 g Parmesan	1 Ei (Eigelb)	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

800 g Entrecôte	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------------	----------	---------------

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 Chilischoten	1 Limette (Saft)
Salz		

Für den Salat:

200 g grüne breite Bohnen	2 Tomaten	50 g rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g rote vorgek. Bohnen	100 g weiße vorgek. Bohnen
100 g Mais	2 EL Tomaten-Essig	6 EL Olivenöl
Bohnenkraut	Räuchersalz	Pfeffer, Eiswasser

Für die grüne Kruste:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Parmesan reiben. Ei trennen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen Petersilie, Schnittlauch, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Kräuter, Parmesan, Eigelb und das Pankomehl unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch:

Entrecôte portionieren und auf der Grillplatte von beiden Seiten ca. 4 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Kräuter-Buttermasse auf das Fleisch streichen und im Ofen kurz überbacken.

Für die Guacamole:

Avocados schälen und entkernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Hälfte davon im Mixer zerkleinern und mit den restlichen Würfeln mischen. Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Mit der Avocadomasse mischen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Salat:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Tomaten waschen und vierteln.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Bohnen putzen, in Rauten schneiden und separat in Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Bohnen mit Tomaten, Zwiebeln und dem Mais mischen.

Knoblauch kleinhacken. Ein Dressing aus Tomatenessig, Olivenöl, Knoblauch, Bohnenkraut, Räuchersalz und Pfeffer anrühren und über den Salat geben.

Das Entrecôte in grüner Kruste mit Guacamole und BBQ-Bohnensalat anrichten und servieren.

Nelson Müller am 19. Juli 2019