

Tagliata vom Entrecôte mit Paprika, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Entrecôte:

2 Entrecôte-Steaks, à 250g	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
2 Zwg. Rosmarin	1 TL grobes Meersalz	Pfeffer

Paprika:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Rosmarin
grob Meersalz	Pfeffer	

Rucola-Salat:

100 g Rucola	10 Kirschtomaten	30 g Parmesan
1 EL dunkler Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Garnitur:

30 g Parmesan	1 Prise grobes Meersalz
---------------	-------------------------

Entrecôte:

Das Entrecôte etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend beide Seiten mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine schwere Pfanne, idealerweise aus Gusseisen, stark erhitzen und einen Esslöffel Olivenöl darin sehr heiß werden lassen. Knoblauch und Rosmarin kurz in der Pfanne aromatisieren, das Entrecôte einlegen und auf jeder Seite 23 Minuten kräftig anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Fleisch aus der Pfanne nehmen und vor dem Aufschneiden 58 Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte gleichmäßig verteilen. Vor dem Servieren Fleisch quer zur Faser in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern fächerförmig anrichten.

Paprika:

Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen oder Spalten schneiden. Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und etwas Olivenöl hineingeben. Paprikastreifen darin anbraten, den leicht angedrückten Knoblauch, die Zwiebelspalten und Rosmarin hinzufügen. Alles 2-4 Minuten pro Seite grillen, bis die Paprika noch bissfest ist. Zum Schluss mit grobem Meersalz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Rucola-Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Dressing aus Olivenöl, Honig, Balsamico, Salz und Pfeffer anrühren. Kurz vor dem Servieren Dressing über den Salat geben.

Parmesan über den Salat reiben.

Garnitur:

Parmesan hobeln. Parmesanspäne über den Salat streuen, Fleisch mit Meersalz würzen.

Luca Di Felice am 09. März 2026