

Theresa Baumgärtner
Salad Composé mit Entrecôte

Montag, 28. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Schnelle Küche

Zutaten:

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	Eier
1 EL	frisch gepresster Limettensaft
1 Prise	Fleur de Sel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
3	Lauchzwiebeln
15	Cherry-Tomaten
100 g	Thunfisch Natur (Dose)
1	Avocado
2 EL	Butterschmalz
2	Entrecôtes à ca. 400 g vom Weiderind

Zubereitung:

1. Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis auf mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.
3. Inzwischen die Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen, pellen und fein würfeln.
4. Reis abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. Limettensaft, Fleur de Sel, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verquirlen, den Reis und Eier untermischen.
6. Lauchzwiebel putzen und waschen. Lauchzwiebeln abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.
7. Tomaten waschen, trocken reiben und fein würfeln.
8. Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.
9. Die Avocado halbieren, Kern auslösen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen auslösen und in feine Stücke schneiden.
10. Lauchzwiebelröllchen, bis auf 1 EL zum Garnieren, Tomaten, Thunfisch und Avocadofruchtfleisch zum Reis in die Schüssel geben. Vorsichtig mischen und abschmecken. Übrige Zwiebelröllchen überstreuen.
11. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Eine Auflaufform darin mit erhitzen.
12. Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben.
13. Entrecôtes trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Fleisch in die Auflaufform geben und im Backofen noch etwa 6 Minuten ruhen und nachziehen lassen.

14. Den Salat nochmals abschmecken, auf Teller verteilen. Die Steaks in Streifen schneiden und dazu reichen.

Pro Portion: ca. 685 kcal / 2877 kJ

42 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 32 g Fett