

Entrecote mit Rucola und Parmesanchips

Von XMAStotal.de

für 4 Personen

Zutaten

2 große Handvoll Rucola
150 g frisch geriebener Parmesan
etwas gehackter Rosmarin oder Thymian
3 Sardellenfilets
1 EL Kapern
150 g Joghurt
150 g Crème fraîche
1 EL (aus dem Glas) Pesto
4 große (à 200 g) Entrecotes
Meersalz
aus der Mühle: Schwarzer Pfeffer

Kochanleitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Rucola waschen, trocken schwenken und in mundgerechte Stücke zupfen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesankäse daraufstreuen und etwas Rosmarin hinzufügen. Parmesan etwa zehn Minuten im Backofen backen, bis er goldgelb und an den Rändern hellbraun ist. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Die Ofentemperatur auf 80 Grad reduzieren.

Die Sardellenfilets und die Kapern klein schneiden. Mit Joghurt, Creme fraîche und Pesto zu einem Dip verrühren.

Die Entrecotes kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben und in einer vorgeheizten Grillpfanne von jeder Seite anderthalb Minuten anbraten. Anschließend zehn Minuten im Ofen bei 180 Grad nachgaren.

Zum Servieren den Rucola auf Tellern verteilen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, daraufsetzen, einen Klecks Dip hinzufügen und mit den Parmesanchips bestreuen.