

Entrecote mit Grillpaprika, Walnuss-Dip und Cole Slaw

Zeit gesamt

1h 15min



Zubereitungszeit 45min





Zutaten

| für 4 Portionen | |
|--------------------------------------|----------|
| Chinakohl | 1 St. |
| Karotten | 4 St. |
| Frühlingszwiebeln | 3 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Salz | |
| Zucker | |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 5 EL |
| Senf | 1 TL |
| Koriander, frisch | 15 g |
| Walnusskerne | 175 g |
| Tomaten, getrocknet | 125 g |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Rosenpaprika | 1 TL |
| Entrecôte | 4 St. |
| Bratpaprika, grün, Grill und Back | 400 g |
| Meersalz | |

Zubereitung

- 1. Chinakohl vierteln, Strunk entfernen, äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansatz entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen teilen. In einer Schüssel Chinakohl, Karotten, Frühlingszwiebel, rote Zwiebel mit Salz und Zucker vermengen und gut durchkneten, ca. 10 Min. ziehen lassen.
- 2. Zitrone halbieren und mit Olivenöl und Senf in einer Schüssel verrühren. Dressing zum Gemüse geben und vermengen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Vor dem Servieren über den Cole Slaw geben.
- 3. Für den Dip Walnusskernen in eine Küchenmaschine geben. Tomaten abtropfen und mit dem Tomatenmark hinzufügen. Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls in die Küchenmaschine geben. Alles fein pürieren. Falls nötig, etwas mehr Öl hinzufügen. Mit Rosenpaprika, Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Entrecote auf beiden Seiten pfeffern und salzen und direkt auf dem vorgeheizten Grill nach gewünschtem Gargrad grillen. Bratpaprika auf der Gemüseplatte ebenfalls auf dem vorgeheizten Grill ca. 4–6 Min. unter Wenden anbraten, bis die Haut leichte Blasen schlägt. Vor dem Servieren mit grobem Meersalz bestreuen.
- 5. Entrecote mit Grillpaprika, Dip und Cole Slaw servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 1037 kcal |
|----------------|-----------|
| Kohlenhydrate | 55 g |
| Eiweiß | 87 g |
| Ballaststoffe | 16 g |
| Fette | 58 g |