



Rezepte > Mittagessen

Entrecôte mit Radieschen und Frühlingszwiebeln

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Entrecôte	600 g
Radieschen	2 Bund
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	3 EL
Salz	
Butter	1 EL
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenpapier, Alufolie

1. Entrecôte waschen, trocken tupfen und zum Temperieren min. 30 Min. vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Radieschen waschen und Enden entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Entrecôte salzen und im heißen Fett von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren und Fleisch mit 1 EL Butter auf mittlerer Stufe weitere ca. 5 Min. rundherum braten. Entrecôte anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 6–8 Min. ruhen lassen.
3. Eine 2. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Frühlingszwiebeln und Radieschen darin ca. 5 Min. scharf anbraten. 1 EL Honig zugeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt kurz ruhen lassen. Mit gebratenen Radieschen und Frühlingszwiebeln auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kräuterbutter und frisches Brot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g