

Entrecôte mit Zucchini-Chutney

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
2–3 Portionen

Zutaten

600 g Entrecôte am Stück
500 g Zucchini
50 g Schalotten
1 frische rote Chilischote
1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone
3–4 EL Rohrzucker
1 Gewürznelke
2 TL flüssiger Honig
Salz und Pfeffer
2 EL Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
Fleur de Sel

600 g Entrecôte waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und ca. 30 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen. Dadurch gart das Fleisch später beim Braten gleichmäßiger.

500 g Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. 50 g Schalotten schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. 1 frische rote Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Alles in einen Topf geben. 1 unbehandelte Orange und 1 unbehandelte Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Orange und Zitrone auspressen. Orangen- und Zitronenabrieb sowie den Saft zu den Zucchini geben, mit 3 EL Rohrzucker bestreuen, gut vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Den Topf auf den Herd stellen. Das Chutney unter Rühren langsam zum Kochen bringen. 1 Gewürznelke zufügen und 2 TL flüssigen Honig unterrühren. Ca. 30 Minuten unter mehrmaligem Rühren köcheln lassen, eventuell etwas Wasser zufügen. Das Chutney mit Salz und Zucker abschmecken. Lauwarm oder kalt servieren.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine feuerfeste Platte oder einen Teller in den Backofen stellen.

2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Entrecôte im heißen Fett von allen Seiten jeweils ca. 3 Minuten scharf anbraten. Dann das Fleisch auf die Platte in den heißen Backofen legen und in 20–30 Minuten fertig garen. Die Zeit hängt von der gewünschten Garstufe des Fleisches ab. Die Garprobe machen. Rohes Fleisch ist weich, bei zunehmendem Garen wird es fester und elastischer. Je weniger das Fleisch auf Druck nachgibt, desto durchgebratener ist es.

Das Entrecôte aus dem Ofen nehmen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen, locker in Alufolie schlagen und vor dem Anschneiden 3–5 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden.

Beilagentipp: Belgische Fritten und Apfel-Tomaten-Ketchup

© Rezept: Ingeborg Pils, www.ingeborg-pils.de