



Entrecôtes mit Avocadobutter

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Kühl stellen: ca. 30 Min.

100g gesalzene Butter, weich

1 Bio-Zitrone, je ½ abgeriebene Schale und Saft

1 reife Bio-Avocado

2 Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

wenig Pfeffer

1 Esslöffel Bratbutter

4 Entrecôtes (je ca. 180g)

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Butter, Zitronenschale und -saft mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken. Avocado und Petersilie

unter die Butter rühren, würzen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 11 mm Ø) geben. Rosetten auf einen mit Folie belegten Teller spritzen, ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 3 Min. braten, würzen. Mit der Avocadobutter servieren.

Dazu passen: Bärlauch-Spätzli.

Lässt sich vorbereiten: Avocadobutter ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 42g Fett, 41g Eiweiss, 1g Kohlenhydrate, 2306 kJ (552 kcal)



Glutenfrei

TIPP

Eine ideale Beilage zu diesem Gericht sind Bärlauchspätzli. Das Rezept dazu finden Sie auf unserer Website www.bettybossi.ch/glutenfrei.

www.bettybossi.ch