



Entrecôte mit Curry-Mango-Sauce

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Entrecôtes à ca. 180 g*

Fleur de sel*

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

Curry-Mango-Sauce:

2 vollreife Mangos

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl*

1,5 TL Madras-Curry aus der Mühle*

0,5 dl Aceto balsamico bianco

1 EL Honig, z. B. Thymian*

4 Zweige Koriander

1. Für die Sauce Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Mangofleisch würfeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Im Öl glasig dünsten. Curry darübermahlen, kurz mitdünsten. Mangos, Essig und Honig begeben. Die Sauce bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.

2. Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Öl beidseitig je 1 Minute braten. Hitze etwas reduzieren und Entrecôtes 2-3 Minuten fertig braten. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Koriander grob hacken und unter die Sauce mischen. Zum Fleisch servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 20 Minuten köcheln

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 17 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,

1400 kJ/330 kcal

* Erhältlich in Sélection-Qualität.