

Rote Beete und Äpfel mit Entrecote

Zutaten:

- 500 g Rote Beete, Salz
- 1 EL Kümmel
- 2 Äpfel
- 1 TL Zucker
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Schalotte
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1/2 TL scharfer Senf
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Entrecote (je 200 g)
- 3 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Die rote Beete unter fließendem kaltem Wasser gründlich bürsten, ohne die Haut dabei zu verletzen. In kochendes Salzwasser mit Kümmel legen und bei mittlerer Hitze in knapp 1 Stunde gar kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel schälen, mit einem Kernausstecher aushöhlen und in kochendem, mit Zucker versetztem Wasser einmal aufkochen lassen. Herausnehmen und in dünne Ringe schneiden. Rote Beete-Scheiben und Apfelringe abwechselnd dachziegelartig auf 4 große Teller legen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Olivenöl und Essig mit Petersilie, Schalottenwürfeln, Senf, Salz und Pfeffer kräftig aufschlagen. Rote Beete und Äpfel damit beträufeln. Die Entrecotes mit Salz und Pfeffer

würzen und in heißem Pflanzenöl auf beiden Seiten kräftig anbraten. Je nach gewünschtem Garzustand bei mittlerer Hitze fertig braten. Herausnehmen, in dünne Streifen schneiden und mit dem Bratensaft neben Rote Beete und Äpfel anrichten. Zu diesem appetitanregenden und vitaminreichen „Fleischsalat“ Baguette oder Vollkornbrot reichen.

Dieses Rezept wurde eingesandt von: Frau Schreck