

# Grillrezepte

## Gegrillte Entrecôtes

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Gemüse, Grillen, Sommer, Kartoffel, Rind

---

4 Scheiben Entrecôte (je 180 bis 200 g) - Pfeffer  
Grobes Meersalz 6 Essl. Öl  
Grob gestoßener schwarzer

### KARTOFFELN IN ALUFOLIE

800 g Kleine Kartoffeln Knoblauch (gehackt)  
Grobes Meersalz 3 Essl. Olivenöl  
Thymian Alufolie  
Rosmarin

### BBQ-SAUCE

2 Schalotten (fein 1 Essl. Petersilie (gehackt)  
- geschnitten) 150 g Ananas (in feine Würfel  
1 Knoblauchzehe (fein - geschnitten)  
- geschnitten) 1 Spritzer Tabasco  
2 Essl. Olivenöl 1 Spritzer Worcestershiresauce  
1 Gelber Paprika (in feine Salz, Pfeffer  
- Würfel geschnitten) Cayennepfeffer  
180 g Ketchup

---

1. Fleischscheiben salzen, pfeffern, mit Öl einstreichen, auf jeder Seite 4 Minuten scharf anbraten, dann bei geringer Hitze fertig grillen (je nach Dicke 5 bis 7 Minuten), jedenfalls gerade so lange, dass das Fleisch innen noch blutig, zumindest aber rosa ist (alles andere ist Verschwendung!).

Kartoffeln in Alufolie 4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde 1. Kartoffeln bissfest kochen, abseihen und halbieren.

2. Kartoffeln auf Alufolie legen, Knoblauch, Thymian, Rosmarin und Salz darüber streuen, mit Öl beträufeln, in der Folie einschlagen und für ca. 30 Minuten an den Rand des Grillrostes legen.

BBQ\*-Sauce (\* Kürzel für Barbecü) 4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Paprikawürfel zugeben und kurz anziehen lassen. Die restliche Zutaten zugeben, einmal aufkochen, würzen. Sauce erkalten lassen.

Nährwert pro Person: 427 kcal/1786 kj; 31 g Fett; 0 g KH; 0 BE; 114 mg Chol.