Entrecôte mit frittierten Kartoffeln und Gemüse

Steak mit frittierten Kartoffeln und Gemüse

Ich hatte vor einigen Tagen frittierten Rosenkohl und frittierte Brechbohnen zubereitet. Da diese sehr schmackhaft waren, überlegte ich, noch andere Gemüsesorten zu frittieren. Frittierte, kleingeschnittene Kartoffeln sind ja nichts ungewöhnliches, so werden ja auch Pommes frites zubereitet. Ich wählte aber noch Kohlrabi, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und noch einige Brechbohnen, die ich jeweils nur grob zerkleinerte – der Knoblauch blieb im Ganzen – und frittierte. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas frischem, kleingeschnittenen Thymian vermischen. Zu frittierten Kartoffeln und Gemüse gibt es ein Entrecôte rare.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte
- 3 Kartoffeln

- ½ Kohlrabi
- ½ roter Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und quer jeweils in 4–5 Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob zerkleinern, Knoblauch im Ganzen lassen. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen hineingeben und 3 Minuten frittieren. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel nach 1 Minute dazugeben und 2 Minuten mitfrittieren. Thymian kleinwiegen. Kartoffeln und Gemüse herausheben, auf einen Teller geben, mit dem Thymian mischen und salzen und pfeffern. Warmstellen.

Angerichtet

Öl in einer Pfanne erhitzen. Entrecôte auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Zu den frittierten Kartoffeln und dem Gemüse auf den Teller geben.