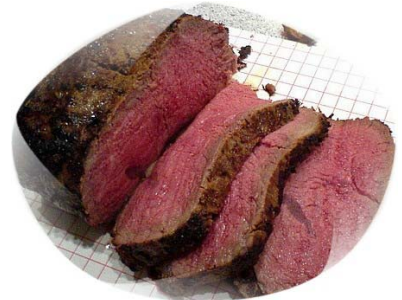




Heinz E. & Renate Zethmeyer

Kochen macht Spaß -
Kochen mit **HERZ**

Roastbeef mit leichter Senfkruste



Für 4 Personen | Niedriggarmethode (Niedergarmethode)*: ca. 2 Stunden | Aufwand: gering

ZUTATEN

800 g Roastbeef
50 g Butterschmalz
4 Thymianzweige
2 Knoblauchzehen
70 g Senf
Salz & Pfeffer

Chicorée

3 Stück Chicorée
½ Bund Blatt Petersilie
Salz & Pfeffer, Zucker
Öl zum Anbraten

Kirsch-Senf-Sauce

150 g Kirschmarmelade
(ohne Stücke)
30 g Dijonsenf
geriebene Schale eine
unbehandelten Limone
Salz

ZUBEREITUNG

Roastbeef:

Roastbeef in einer Pfanne mit Butterschmalz rundherum bei relativ hoher Temperatur gut anbraten. Anschließend Thymian und Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern, und alles zusammen auf ein Backblech geben. Das Fleisch dünn mit Senf einstreichen und im Ofen bei 80 ° C mindestens 2 Stunden garen, es bedarf keiner steten Aufsicht und die Garzeit kann ohne qualitative Einbußen deutlich verlängert werden.

Das Roastbeef ist bei dieser Garmethode butterweich, durchgängig rosa, sehr saftig und benötigt eigentlich keine Saucen.

Gemüse:

Chicorée halbieren, Strunk entfernen und die Blätter lösen. In einer sehr heißen Pfanne mit Öl kräftig und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker gut abschmecken. Chicorée verträgt viel Zucker und Pfeffer, die den feinherben Geschmack hervorheben. Chicorée sofort servieren.

Kirsch-Senf-Sauce:

Kirschmarmelade mit dem Dijonsenf erwärmen. Je nach Geschmack kann die Menge des Senfes variiert werden. Den Abrieb der Limone dazugeben und mit etwas Salz abschmecken. Um die Sauce in der Konsistenz zu verändern, diese entweder mit Wasser oder mit Limonensaft verlängern. Die Sauce wird lauwarm serviert.

BEILAGEN-TIPP

Schupfnudeln oder Gnocchi



aus der Toskana einen Chianti Riserva (DOCG)

* Bei niedriger Temperatur im Ofen wird das Fleisch langsam und schonend gegart, durch das langsame Garen tritt nur wenig Fleischsaft aus, das Fleisch bleibt saftig und zart.