

Senf-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Baby-Karotten

Für zwei Personen

2 Scheiben Rinderlende, à 200 g	3 Kartoffeln, fest kochend	5 Babykarotten, mit Grün
4 Zwiebeln	1 Orange, unbehandelt	1 Bund krause Petersilie
2 Scheiben Toastbrot	80 g scharfer Senf	60 g Mehl, doppelgriffig
100 g Tomatenmark	50 g Puderzucker	3 EL Olivenöl
200 ml Rotwein	100 ml Portwein	Zucker, Butter
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend die Kartoffelwürfel in Salzwasser garkochen. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln, und die Hälfte davon in kochendem Wasser kurz blanchieren. Danach die Zwiebeln abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben und den Senf unterrühren. Die Toastscheiben zu Bröseln reiben und zu der Zwiebel-Senf-Masse geben. Von der Orange ebenfalls etwas Schale abreiben und unter die Masse mischen. Die Rinderlendenscheiben waschen, trocken tupfen und mit dem Handballen etwas flach drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben von einer Seite mit der Zwiebel-Senf-Masse bestreichen und diese Seite kurz in Mehl drücken. Butter in der Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Senfkrustenseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Danach wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten. Zum Schluss die Pfanne vom Herd nehmen und das Rindfleisch bei der Resthitze einige Minuten ziehen lassen. Die Kartoffelwürfel abgießen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel goldbraun anbraten. Die Karotten schälen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker karamellisieren lassen. Die Karotten hineingeben und anbraten. Für die Soße den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die andere Hälfte von den Zwiebeln und das Tomatenmark dazugeben und erhitzen. Anschließend mit dem Portwein und dem Rotwein die Soße ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderlendenscheiben zusammen mit den Bratkartoffelwürfeln und den Babykarotten anrichten. Abschließend die Soße darüber geben und servieren.

Herbert de Leuw am 11. Juni 2012