

Roastbeef-Erdnussbutter-Rouladen, Bohnen, Pommes frites

Für zwei Personen

Für die Roastbeef-Rouladen:

4 dünne Scheiben Roastbeef	2 Lauchzwiebeln	3 EL cremige Erdnussbutter
2 EL Rapsöl	1 TL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Für die Pommes frites:

1 große Süßkartoffel	Öl, Salz
----------------------	----------

Für die Bohnen:

125 g Prinzessbohnen	1 kleine Zwiebel	2 EL gesalzene Erdnüsse
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	

Die Süßkartoffel schälen und in längliche Stifte schneiden. Das Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf erhitzen und die Süßkartoffelstifte circa zehn Minuten lang darin frittieren. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Dann die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und halbieren. Den Koriander waschen und von den Stielen zupfen. Die Roastbeefscheiben trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einem halben Esslöffel Erdnussbutter bestreichen. Je ein Stück Lauchzwiebel darauflegen und das Fleisch aufrollen. Die Rouladen mit Holzspießchen feststecken und mit Koriander belegen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Mit gut 100 Milliliter Gemüsefond ablöschen und aufkochen. Einen Esslöffel Erdnussbutter einrühren und zugedeckt circa fünf Minuten schmoren lassen. Den Rouladenfond eventuell mit Speisestärke andicken und abschmecken. Die Bohnen in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten zugedeckt dünsten und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Bohnen und die Erdnüsse zugeben und in der Butter schwenken. Anschließend die Süßkartoffelpommes aus dem Öl nehmen, kurz abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Rouladen mit Pommes, Sauce und Bohnen auf zwei Tellern anrichten und mit Koriander garniert servieren.

Hendrik Teutenberg am 19. November 2014