

Roastbeef mit Cassis-Jus, Karotten-Gemüse, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Roastbeef à 180 g 2 EL grober Senf Öl, Salz, Pfeffer

Für die Jus:

1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Karotte
$\frac{1}{4}$ Sellerie	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL Crème-de-Cassis	100 ml Rotwein	1 EL Mehl
1 EL Butter	1 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblätter	1 $\frac{1}{2}$ Wacholderbeeren
1 $\frac{1}{2}$ Nelken	1 $\frac{1}{2}$ Sternanis	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

500 g schlanke Bundmöhren	1 gelbe Möhre	1 rote Möhre
1 TL Honig	25 g Mandelblättchen	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffel-Würfel:

6 mittelgroße Kartoffeln $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Öl, Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Roastbeef von den Sehnen befreien. Von der Fettschicht ein wenig als Geschmacksträger dran lassen. Fleisch von allen Seiten gut salzen und pfeffern und in Öl scharf von beiden Seiten 4-5 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundherum mit Senf bestreichen.

Fleischthermometer ins Fleisch stecken und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten fertig garen bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

Für die Jus:

Bratenansatz in der Pfanne mit etwas Butter lösen. Lauch, Karotte und Sellerie schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Karotten, Zwiebeln und den Sellerie dazugeben.

Anschließend Tomatenmark, Lauch und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten. Mehl dazugeben. Alles mit Cassislikör und Rotwein ablöschen.

Lorbeerblätter, Nelke, Sternanis und Wacholder dazugeben. Aufkochen lassen und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Ganz am Ende die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Wasser verdünnen.

Für das Gemüse:

Möhren putzen, in schräge, ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Butter zerlassen und Möhren darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. 150 ml Wasser zugeben und nicht ganz zugedeckt 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Einen Teelöffel Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mandelblättchen darin goldbraun anrösten und unter die Möhren mischen.

Für die Bratkartoffel-Würfel:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und drüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Griebinger am 01. April 2019