

Glasiertes Roastbeef mit grünen Bohnen, Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

500 g Roastbeef	2 EL Rapsöl	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Sojasauce-Ingwer-Glasur:

$\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 Limette
100 ml Sojasauce	4 EL Honig	1 Msp. Chiliflocken

Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	1 EL Sojasauce	3 EL weißer Sesam
1 EL Zucker	1 TL Sesamöl	1 TL Pflanzenöl

Für das Kürbispüree:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Chilischote	1 Zitrone
50 ml Kokosmilch	50 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für das Roastbeef: Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch erst in die Pfanne geben, sobald die Pfanne und das Öl richtig heiß sind.

Danach das Fleisch von beiden Seiten für je 90 Sekunden scharf anbraten. Butterschmalz in die Pfanne mitgeben und schmelzen lassen.

Roastbeef auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 150 Grad 5-10 Minuten in den Backofen geben. Danach herausnehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

Für die Sojasauce-Ingwer-Glasur: Für die Glasur Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer reiben und alles zusammen mit Honig und Sojasauce aufkochen. Mit Chili würzen.

Mit der Glasur zum Schluss die Fleisch-Tranchen bestreichen.

Für die Bohnen: Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Enden der grünen Bohnen abschneiden, Bohnen waschen und für einige Minuten im Salzwasser blanchieren, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Danach unter kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl für 1-2 Minuten anrösten, bis sich ein angenehmes Röstaroma entwickelt. Mit Sesamöl, Zucker und Sojasauce in der warmen Pfanne vermischen. Zum Schluss die grüne Bohnen mit der Sesam-Mischung in einer Salatschüssel vermengen und nach Bedarf mit etwas Salz oder mehr Zucker abschmecken.

Für das Kürbispüree: Kürbis waschen, abtrocknen und eventuell braune Stellen wegschneiden. Kürbis halbieren, Fasern und Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und fein hacken. Von der Zitrone 1,5 Esslöffel Zitronenschale abreiben. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kürbiswürfel mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Sobald der Kürbis gar ist, das Wasser abgießen.

Kokosmilch und Sahne in einem kleinen Topf erwärmen und über den gekochten Kürbis geben. Mit einem Kartoffelstampfer alles grob zerstampfen. Chili und Zitronenabrieb hinzugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach durch ein Sieb geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Samuel Trotter am 04. Oktober 2021