

Roastbeef mit Linsen-Salat und Möhren-Creme

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

2 Roastbeef, à 200 g 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

60 g Berglinsen $\frac{1}{2}$ Zucchini 1 Möhre
2 Stg. Frühlingszwiebeln 60 g grüne Weintrauben $\frac{1}{2}$ Apfel
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 EL Honig $\frac{1}{2}$ EL gemahlener Kreuzkümmel
 $\frac{1}{4}$ TL Currypulver $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Möhrencreme:

1 Möhre 30 ml Orangensaft 1 TL Honig
1 Prise Paprikapulver 1 EL Rapsöl Salz

Für das Roastbeef:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer flachen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und in den Ofen zum ruhen geben, bis es eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat. Roastbeef danach in mundgerechte Streifen schneiden.

Für den Linsensalat:

Linsen über Nacht einweichen lassen. Eingeweichte Berglinsen im Salzwasser ca. 13 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb geben, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Curry verrühren. Honig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini, Apfel, Möhre, Frühlingszwiebeln und Trauben waschen. Zucchini in dünne Scheiben hobeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Trauben halbieren. Apfel und Möhre zum Schluss reiben, damit diese nicht braun werden. Alle Zutaten mit den Linsen und dem Dressing vermischen.

Für die Möhrencreme:

Möhre schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser weichkochen. Danach Wasser abgießen und Möhrenstücke in einen Messbecher eben. Salz, Paprikapulver, Öl, Honig, einen Schuss Wasser und Orangensaft dazugeben. Alles pürieren. Falls die Creme noch zu dick ist, mit Orangensaft und etwas Wasser verdünnen. Creme in einen Spritzbeutel füllen und Tupfer auf den Salat drücken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eda Block am 01. November 2022