

Rostbeef mit schwarzen Bohnen

Für 2 Personen

200 g Schwarze Bohnen	1 Zwiebel	70 g geräucherter Bauchspeck
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	2 Karotten
50 ml Gemüsebrühe	3 Stiele glatte Petersilie	300 g Rindslede

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann in einem Topf mit reichlich Wasser gut 2 Stunden kochen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Speck würfeln. Speck und Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, die vorgekochten schwarzen Bohnen plus die Kochflüssigkeit zugeben und weiter kochen bis sie weich sind. Immer wieder mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten schälen, feinblättrig schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und weich garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie fein hacken. Karotten abkühlen lassen und mit der gehackten Petersilie vermischen. Abschmecken mit Pfeffer und Salz. Die Grillfunktion des Backofens vorheizen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl einreiben und im Backofen von allen Seiten kross grillen. Dann den Ofen auf 100 Grad zurückdrehen und rosa weiter garen (ca. 10 Minuten). Kurz ruhen lassen und aufschneiden. Schwarze Bohnen und Fleisch anrichten. Den Karottensalat dazu reichen.

Otto Koch Freitag, 27. Februar 2009