

# Gepfeffertes Roastbeef mit mediterranen Pommes

**Für 4 Personen**

**Für das Fleisch:**

700 g Roastbeef mit Fettdeckel    2 EL Pflanzenöl    4 tasman. Pfefferkörner  
1 EL scharfer Senf    1 EL Honig

**Für die Pommes:**

2 große Kartoffeln, festk.    2 Sardellenfilets    1 TL Kapern  
4 Zweige Blattpetersilie    300 g Pflanzenfett    Salz

**Für den Salat:**

4 Romanasalatherzen    1 Schalotte    1 Knoblauchzehe  
20 g Parmesan    1 EL scharfer Senf    1 EL Estragonessig  
4 EL Rapsöl    50 ml Gemüsebrühe    Salz, Pfeffer

**zusätzlich:**

1 Ei, hart gekocht    1 EL Kapern

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden und gut salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.

Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit Senf und Honig verrühren.

Das angebratene Fleischstück mit dem Pfeffer-Senf einpinseln, auf ein Backfengitter legen und im Ofen ca. 20 Minuten rosa garen, das Roastbeef sollte eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.

In der Zwischenzeit für die Pommes die Sardellen und die Kapern fein hacken. Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie, Sardellen und Kapern in einer Schüssel vermischen.

Die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm starke Pommes frites schneiden.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Fett auf 120 Grad erhitzen und die Kartoffelstifte darin 5 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen. Topf mit Frittierfett zur Seite stellen.

Die Salatherzen putzen, waschen und halbieren.

Das hart gekochte Ei schälen und fein würfeln.

Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben. Schalotte, Knoblauch, Parmesan, Senf, Essig, die Hälfte vom Rapsöl, Gemüsebrühe und Parmesan in einen Mixbecher geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne restliches Rapsöl erhitzen und die Schnittflächen der Salatherzen darin kurz anbraten.

Das Frittierfett auf 180 Grad erhitzen und die vorgegarten Pommes darin kross und goldgelb frittieren.

Pommes gut abtropfen lassen, mit den Kapern, den Sardellen und der Petersilie mischen, leicht salzen.

Die Kapern für die Dekoration kurz im heißen Fett frittieren, abtropfen lassen.

Das Roastbeef portionieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 2 Hälften der Salatherzen daneben anrichten, mit dem Dressing beträufeln, die gebackenen Kapern und das gehackte Ei auf der Schnittfläche verteilen. Die Pommes daneben anrichten.

Michael Kempf am 13. August 2019