

# Vakuum-gegartes Roastbeef, Schwarzwurzel-Püree, Pak Choi

**Für 4 Personen:**

**Für das Roastbeef:**

4 Scheiben Roastbeef a 180 g

**Marinade:**

4 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$  TL Meersalz

**Für das Püree:**

200 g Schwarzwurzeln

200 ml Sahne

2 EL weißer Balsamico

200 g Pak Choi

Salz, Pfeffer

1 TL grob gehackter Rosmarin

Pfeffer

1 Zitrone

3 EL Butter

Saft einer halben Zitrone

2 Schalotten

Sesamöl

2 Zehen Knoblauch

4 Vakuumierbeutel

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Zucker

2 Stk. Rote Bete

Thymian

Olivenöl

Das Roastbeef von Fett und Sehnen befreien und in jeweils einen Beutel legen. Aus Rosmarin, Knoblauch Salz und Pfeffer mit Olivenöl eine Marinade rühren und mit einem Löffeln auf den Roastbeefscheiben verteilen. Die Beutel vakuumieren. und die Marinade anschließend noch etwas in das Fleisch massieren.

In einem Sous Vide-Garer bei 59 Grad 25 Minuten garen. Das Fleisch auspacken, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne beidseitig scharf anbraten.

Für das Püree die Schwarzwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Milch und Zitronenscheiben aufbewahren. Die Scheiben nun mit der Sahne in einen Topf geben und langsam weich kochen.

Zum Schluss mit Hilfe eines Stabmixers mit der Butter fein mixen und mit Essig, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten vierteln und die rote Beeten mit etwas Thymian, Olivenöl und den Schalotten in Alufolie einpacken. Die Päckchen nun in einen vorgeheizten Ofen bei 250 Grad geben und ca. 1 Stunde garen. Die Beeten auskühlen lassen, auspacken, schälen und in Spalten schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pak Choi-Blätter halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl sehr scharf anbraten, bis die Blätter starke Röstaromen vorweisen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Christian Henze am 01. November 2019