

Zwiebelrostbraten vom Irish Hereford Rind, Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Roastbeef 2 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten 10 g Butter 100 ml Weißwein
200 ml dunkler Kalbsfond 1 EL Senf Stärke, Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel 2 EL Butterschmalz 20 g Mehl
Salz Pfeffer

Für den Brokkoli:

8 Stängel wilder Brokkoli 50 g Butter 10 g Mandelblätter
Salz Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

300 g mehligk. Kartoffeln 50 g Butter 40 ml Sahne
Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch von Fett und Sehnen befreien. In zwei Portionen teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Etwas ruhen lassen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, würfeln und in einer Pfanne in Butter anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen.

Senf dazugeben und nochmal etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Stärke binden.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Mit etwas Mehl mischen, überschüssiges Mehl absieben. In einer Pfanne im heißen Butterschmalz langsam goldgelb und leicht knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren.

Butter schmelzen. Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und zu der Butter geben. Brokkoli erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Mandelbutter beträufeln.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden, damit sie gleichmäßig kochen. Kartoffelstücke in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Eine großzügige Prise Salz hinzufügen. Kartoffeln zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Auf niedriger Hitze etwa 1-2 Minuten stehen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit verdunstet. Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen, bis sie eine gleichmäßige Konsistenz haben.

Sahne nach und nach hinzufügen und dabei weiter stampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nelson Müller am 05. Juli 2024