

Teufel-Salat mit Roastbeef

Für 4 Personen:

Für Fleisch und Marinade:

600 g Roastbeef	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
1 TL Honig	3 EL Sojasoße	1 Chili
frischer Pfeffer	2 Prisen Salz	6 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 TL geräuch. Paprikapulver	7 Blätter Basilikum	

Für den Salat:

1 grüne Paprika	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
100 g Grüne Bohnen	100 g Schneidebohnen	100 g Zuckerschoten
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl
2 EL gereifter Balsamico	80 ml Bratensaft	3 EL Sojasoße
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	0.5 Chili
frischer Pfeffer	5 Stängel Koriander	

Für Fleisch und Marinade:

Die Fettschicht auf dem Roastbeef mit einem scharfen Messer erst quer, dann längs einschneiden, sodass sich ein Schachbrettmuster ergibt. So verzieht sich das Fleisch beim Anbraten nicht. Eine Pfanne leicht erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und das Fleisch mit dem Fett nach unten in die Pfanne legen. Etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Dabei löst sich ein großer Teil des Fettes aus der Fettschicht. Wenn die Kruste eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat, das Fleischstück einmal wenden und weitere 3-4 Minuten bei gleichbleibender Temperatur von der anderen Seite anbraten.

Anschließend etwa 1.5 Stunden bei 80 Grad (bei 120 Grad dauert es nur circa 45 Minuten) auf einem Rost auf der mittleren Schiene im Ofen garen. Eine Auffangwanne für den Fleischsaft unter den Rost schieben. Der Saft dient später als Grundlage für das Salat-Dressing.

Für die Marinade Knoblauch abziehen und Rosmarinnadeln abzupfen. Beides klein hacken und mit Honig, Sojasoße, Chili, Pfeffer, Salz, Öl, Paprikapulver und Basilikum mit einem Pürierstab durchmischen.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Marinade komplett daraufgeben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch und den Bratensaft aus der Auffangwanne zur Seite stellen.

Für den Salat:

Bohnen waschen und entstielen, Schneidebohnen in Rauten schneiden und in kräftig gesalzenem kochendem Wasser mindestens 2 Minuten garen. Damit die Bohnen schön grün und knackig bleiben, nach dem Kochen abgießen und unter eiskaltem Wasser gut abschrecken. Paprikaschoten abwaschen und abtrocknen.

Zuerst halbieren, dann vierteln. Kerngehäuse und alle Kerne entfernen. Dann in hauchdünne Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer ausreichend großen Schale den aufgefangenen Bratensaft vom Roastbeef mit Salz, Öl, Sojasoße, Balsamico, 1 Prise Zucker, Chili und Pfeffer vermischen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in das Dressing geben und circa eine halbe Minute leicht durchkneten.

So wird die Paprika weicher. Anschließend die gekochten Bohnen und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und unter den Paprikasalat heben.

Gewaschenen Koriander fein hacken und unter den Salat mischen.

Tipp:

Wenn Sie keinen süßlich gereiften Balsamico haben, können Sie auch einen normalen Balsamico verwenden. Dann einfach etwas Honig dazugeben.

Anrichten:

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte oder portionsweise auf Tellern anrichten. Darauf den Salat drapieren und etwas Dressing darüber träufeln.

Tarik Rose am 27. Februar 2022