

# Gebratenes Sashimi vom Roastbeef mit Speck und Bohnen

## Für 2 Portionen

200 g Roastbeef vom Rind	150 g grüne Bohnen	3 Scheiben Bacon
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Balsamico
Parmesan	Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Das Roastbeef in Tranchen schneiden, diese mit einem Fleischklopfer leicht plattieren und mit Pfeffer würzen. Nun die gepfefferten Tranchen in den Bacon einwickeln, der durch seinen Salzgehalt ein Würzen mit Salz überflüssig macht. Die grünen Bohnen klein schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, in Ringe schneiden und zu den Bohnen in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und eine Scheibe Knoblauch für den Geschmack mit in die Gemüsepfanne geben. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und heiß werden lassen. Das Fleisch von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Dabei darauf achten, dass auch die Kanten mit angebraten sind. Schließlich das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und dünn, als sogenannte Sashimi, herunter schneiden. Die einzelnen Stücke sollten dabei von außen gut angebraten, von innen jedoch noch halb roh sein. Diese in einer Reihe auf Tellern anrichten. Die Scheibe Knoblauch aus der Gemüsepfanne entfernen und alles mit einem großzügigen Schuss Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Balsamico unterschwenken. Ein wenig Olivenöl hinzugeben sowie den Parmesan in die Pfanne hobeln. Schließlich alles vom Herd nehmen und neben dem Roastbeef-Sashimi anrichten. Zum Schluss noch ein wenig Parmesan über das Gericht hobeln und servieren.

Steffen Henssler am 19. 03. 2012