

Roastbeef mit Zwiebelmarmelade und Zuckerschoten auf lockerem Püree

von Dorothee Dingebauer aus Bislich

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen, mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken, dabei die heiße Milch und die Butter hinzufügen. Mit Salz abschmecken, den Estragon waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter das Püree rühren.

Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Mit dem Rote-Beete-Saft ablöschen und stark einkochen lassen. Essig und Zucker hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten einköcheln lassen. Zum Schluss Crème de Cassis hinzufügen.

Für das Gemüse die Zuckerschoten putzen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Für das Roastbeef den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf das Gitter legen und im Ofen etwa 10 Minuten garen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zuckerschoten und die Tomaten darin schwenken und erwärmen. Die Steaks herausnehmen, dünn mit Senf bestreichen und die Zwiebeln darauf verteilen. Das Gemüse und das Püree auf vorgewärmte Teller verteilen und die Roastbeefscheiben daraufsetzen.

Mein Küchentipp:

Um zu prüfen, ob das Fleisch gar ist, mache ich die „Nadelprobe“. Dafür nach etwa 10 Minuten Garzeit eine Rouladennadel seitlich ins Fleisch stechen und einen Moment warten. Die Nadel herausziehen und an die Lippe halten – wenn die Nadel angenehm war ist, ist die Temperatur erreicht.

© Zabert-Sandmann Verlag/Andrea Kramp und Bernd Gölling



Zutaten für 4 Personen:

Für das Kartoffelpüree:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz, ca 300 ml heiße Milch
4 EL weiche Butter
2 Stiele Estragon

Für die Zwiebelmarmelade:

2 Rote Zwiebeln
2 EL Butter
100 ml Rote-Bete-Saft
5 EL Himbeeressig
2 EL brauner Zucker
2-3 EL Crème de Cassis
(Schwarzer Johannisbeerlikör)

Für das Gemüse:

350 g Zuckerschoten, Salz
16 Cocktailtomaten
3 EL Butter

Für das Roastbeef:

3 EL Öl
ca 700 g Roastbeef (zu Steaks geschnitten)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 TL mittelscharfer Senf



Das Rezept stammt aus
„Land & Lecker“ –
18 Landfrauen kochen mit Herz und
Leidenschaft

ISBN 978-3-89883-433-9
Verlag Zabert-Sandmann, München,
€ 19,95 (D), € 20,60 (A), sFR 28,50