

ROASTBEEF MIT MANGOLD UND GLASIERTEN MÖHRCHEN

ROASTBEEF MIT MANGOLD UND GLASIERTEN MÖHRCHEN

Wenn die Entscheidung zwischen Steak und Braten gefällt werden muss, dann lautet die Antwort fast immer: Roastbeef. Den richtigen Garpunkt zu treffen ist nur halb so schwer wie man denkt und es ist einfach lecker! Dazu gab es Mangold, glasierte Möhrchen und krosse Kartoffelwürfel mit Rosmarin. Und bevor ihr die gleiche Frage stellt wie Bessere Hälfte – nein, kein Ketchup! (Ich bekomme Schnappatmung) Es gibt dazu Kräuterbutter.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

600g Roastbeef (Rumpsteak)

Olivenöl

Pfeffer & Salz

Für die Kartoffeln:

3 Kartoffeln (zusammen ca. 120g)

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1-2 TL getrockneter Rosmarin

1 EL Butter

Für den Mangold:

2 große Mangold

Salz

1 Prise Muskat

1/2 Zwiebel

3 EL Sahne

Olivenöl

Für die glasierten Möhrchen:

6 Karotten (junge, nicht zu dicke, aus dem Bund)

3 EL Butter

1 EL brauner Zucker

Salz

1 TL Balsamico Essig

ZUBEREITUNG:

Zur Planung – das Fleisch braucht rund 30, die Karotten 25, der Mangold kaum mehr als 10 und die Kartoffeln in etwa 25 Minuten. Da alles recht dicht beieinander liegt und mehr oder weniger gleichzeitig meine Aufmerksamkeit braucht schäle ich vorab die Kartoffeln und die Karotten. Die Kartoffeln werden dann in kleine Würfel geschnitten. Bei den Karotten lasse ich ca. 1,5 cm vom Grün stehen, ich finde das sieht auf dem Teller später ganz nett aus.



Jetzt wird das Fleisch rundherum mit Salz eingerieben Dann brate ich es mit etwas Olivenöl von allen Seiten in der Steakpfanne an. Von jeder Seite (oben und unten) ca. 2 Minuten, den Rand etwas kürzer. Nach dem Anbraten würze ich es von allen Seiten mit Pfeffer bevor es für 25 Minuten in den auf 150°C vorgeheizten Backofen verschwindet.



Die Karotten lasse ich in einer Pfanne mit Salz und Zuckerwasser bei mittlerer Hitze (hier Stufe 6 von 9) köcheln bis das Wasser verkocht ist. Anders als bei karamellisierten Babymöhrrchen würden die sonst wohl nicht durchgaren.



Währenddessen brate ich die Kartoffelwürfel in Olivenöl an. Mit Rosmarin, Pfeffer und Salz würzen. Auf mittlerer Hitze (Stufe 5 von 9) unter regelmäßigem Wenden braten lassen bis sie außen knusprig werden. Dann gebe ich noch etwas Butter dazu. Die Kartoffelwürfel sind jetzt innen wunderbar cremig und außen schön kross. Das gefällt mir gut, ich glaube das gibt es jetzt öfter.



Für den Mangold schneide ich den Strunk aus den Blättern und blanchiere das grob zerpfückte Grün 3 Minuten in Salzwasser. Abgießen, kalt abschrecken und kurz beiseite stellen. Eine Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Mangold dazugeben und die Sahne einrühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Abgedeckt warm halten.

Wenn das Wasser in der Möhrrchenpfanne verkocht ist prüfe ich kurz mit einem Messerchen ob die

Karotten gar sind. Sind sie. Also gebe ich die Butter in die Pfanne, erhitzte alles zusammen und schwenke die Karotten so lange bis sie gleichmäßig glasiert sind.



Endspurt – ich hole das Fleisch aus dem Ofen und lasse es einen kurzen Moment ruhen während ich die Beilagen auf dem Teller anrichte. Dann wird es aufgeschnitten. Ich liebe diese zart rosa Schnittfläche von Roastbeef. Anrichten und ein Schälchen Kräuterbutter auf den Tisch stellen.

Voilà – bon appetit!

