

ROASTBEEF-BULGURSALAT MIT ANANAS

ROASTBEEF-BULGURSALAT MIT ANANAS

Dieser frische, sommerliche Bulgursalat ist von einem der vielen super unkomplizierten Weight Watchers* Rezepte inspiriert und ist einfach perfekt wenn ihr mal nicht groß kochen wollt. Bei den Kräutern habe ich es recht schlicht gehalten und die frische Ananas kurzerhand mit etwas Zitronenmelisse kombiniert, dazu habe ich etwas Joghurt auf den Tisch gestellt - da konnte sich jeder nach Lust und Laune dran bedienen. Mit viel frischem Gemüse und leckerem Roastbeefaufschnitt ist der Salat wirklich super leicht und lecker - na, wer hat Lust auf eine Portion Roastbeef-Bulgursalat mit Ananas?



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

120g Bulgur

300ml Gemüsebrühe

150g Ananas

12 Scheiben Roastbeef

10-12 gelbe und rote Cocktailtomaten

1/2 Salatgurke

1 Zitrone

3-4 Zweige Zitronenmelisse

Salz & Pfeffer

Für den Joghurt:

150g (fettarmer) Joghurt

Pfeffer & Salz

1 Prise milde Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

Den Bulgur in ein feines Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Nach Packungsanleitung mit kräftiger Gemüsebrühe zubereiten. Dabei immer wieder umrühren damit der Bulgur schön locker wird.

In dieser Zeit die Tomaten halbieren, die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, die Gurke der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in kleine Stücke würfeln. Das Roastbeef zu kleinen Röllchen aufdrehen und die Zitronenmelisse waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Joghurt mit Pfeffer, Salz und den Chiliflocken würzen und etwas ziehen lassen.

Den fertigen Bulgur mit Zitronensaft und Abrieb würzen und auf einem großen Teller oder einer Salatplatte anrichten. Tomaten, Gurke, Ananas und Roastbeefröllchen darauf platzieren und die Zitronenmelisse darüber geben. Alles mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.



Den Salat mit dem Joghurt Dip zusammen auf den Tisch stellen. Jetzt darf sich jeder selbst bedienen.

Greift zu!



ROASTBEEF-GURKEN RÖLLCHEN MIT THUNFISCHCRÉME

[Roastbeef-Gurken Röllchen mit Thunfischcrème](#)

Ich muss unbedingt endlich meinen [Reisebericht vom Gardasse](#) schreiben - ich greife nämlich vor. Aber dieses Rezept will einfach geteilt werden - schließlich habe ich es auch umgehend ausprobiert. Am Gardasse gab es super leckeren Aufschnitt vom Kalbsbraten mit Thunfischcrème,

also klassisches Vitello Tonnato, als Vorspeise. Das habe ich nicht direkt nachgekocht, aber die erste Gurke aus dem eigenen Garten wurde mit Roastbeef zu kleinen Röllchen gerollt und mit der leckeren Thunfisch Crème serviert. Passt perfekt!



Zutaten für 2 Personen:

12 Scheiben Roastbeef

1 dicke Gurke

Pfeffer & Salz

3 EL Olivenöl

1 Dose Thunfisch

1/2 Tomate

3 EL griechischer Joghurt

1 EL Granatapfelbalsamico (oder ein anderer fruchtiger Balsamico)

1 EL Honig

2 Zweige Oregano

Zubereitung:

Der Thunfisch, die halbe Tomate, der griechische Joghurt, der Granatapfelbalsamico, der Honig und die Oreganoblätter wandern in den Mixer. Ich liebe den kleinen Mixer von Braun – der ist perfekt für so kleine Mengen. Zu einer glatten Creme Mixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Gurke in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit je einer Scheibe Roastbeef zu kleinen Röllchen drehen. Mit Holzspießen fixieren.

Mit Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.



Die Roastbeef-Gurken Röllchen zusammen mit der Thunfisch Crème anrichten. Passt als Vorspeise oder auch als leichtes Hauptgericht an einem warmen Sommerabend.

Lasst es euch schmecken!



ROASTBEEF NACH ART DES OFENS

ROASTBEEF NACH ART DES OFENS

Nach und nach erkunde ich die Funktionen meines Ofens. Eine davon ist das Bratenthermometer das direkt mit dem Ofen verbunden ist. Es steckt im Fleisch, misst die Innentemperatur, berechnet wann der Braten voraussichtlich die eingegebene Solltemperatur erreicht hat und sagt Bescheid wenn es dann endlich soweit ist. Da bleiben mir neben der Vorbereitung nur die Beilagen, es gibt einen Salat mit Cashewkernen und Kirsch-Mandel-Essig und Kräuter-Kartoffeln. Ein schöner Sonntagsbraten!



Zutaten für 2 Personen:

700g Roastbeef (sehr viel für 2!)

Salz

Rapsöl

Für den Salat:

3 Hand voll Feldsalat

1 Kopfsalatherz

1/3 Salatgurke

2 Tomaten

2 große Hand voll Cashewkerne

3 EL Olivenöl

1 EL Kirsch-Mandel-Essig (oder ein anderer fruchtiger Essig)

Pfeffer & Salz

Für die Kartoffeln:

120g Drillinge

Salz

1 EL Kräuterbutter

Für die Sauce:

100 ml Rinderfond

Pfeffer & Salz

3-4 Zweige Thymian

Zubereitung:

Ich tupfe das Fleisch trocken, dann reibe ich es rundherum mit Salz ein während ich in der Pfanne etwas Öl erhitze.



So brate ich es rundherum kurz scharf an. Dann positioniere ich das Bratenthermometer mittig darin, wichtig ist, dass die Fettseite unten ist.



Dem Ofen lag ein Kochbuch bei das so ein bissl die Hilfestellung aus Kochbuch und Bedienungsanleitung ist. Das empfiehlt die Bio-Garen Funktion, einen Mix aus Heißluft und Dampf. Das Thermometer wird mit dem Ofen verbunden und die Temperatur 80°C für den Ofen gewählt. 56°C sind english, 60°C sind medium – also wähle ich eine Kerntemperatur von 58°C.



Dann bleibt für mich eigentlich nix weiter zu tun, der Ofen kümmert sich um das Roastbeef und berechnet die Temperatur wann das Fleisch fertig ist.



Viel Zeit für die Beilagen – ich schäle die Kartoffeln und bringe sie 25 Minuten bevor das Fleisch fertig ist in Salzwasser zum Kochen.

Feldsalat waschen und trocken schütteln, das Salatherz in Streifen schneiden. Gurke und Tomaten würfeln.



Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.



Die Cashewkerne über den Salat geben und das Ganze mit Pfeffer und Salz würzen.



Die Kartoffeln in Kräuterbutter schwenken und im Topf warm halten.



Der Ofen piept - das Fleisch hat seine Innentemperatur von 58°C erreicht.



Ich hole es aus dem Ofen und lasse es kurz, so ca. 3 Minuten, ruhen bevor ich es aufschneide.



Noch schnell den Fond erhitzen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Thymian von den Stängeln zupfen, fein hacken und dazu geben.



Der Salat darf schon auf den Tisch, jetzt mache ich ihn auch mit etwas Essig und Öl an.



Jeder bekommt zwei Scheiben Roastbeef, das ist sehr viel, etwas weniger hätte auch gereicht. Dazu Kartoffeln unter die ich ein wenig Sauce gebe und Salat. Außerdem stelle ich Pfeffer und Fleur de Sel auf den Tisch - das kann jeder nach eigenem Geschmack über das Fleisch geben.

Voilà - mein Roastbeef nach Art des Ofens!



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 Möhrchenpfanne verkocht ist prüfe ich kurz mit einem Messerchen ob die Karotten gar sind. Sind sie. Also gebe ich die Butter in die Pfanne, erhitze 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!





VOLLKORNSANDWICH MIT ROASTBEEF UND FRÜHLINGSQUARK

VOLLKORNSANDWICH MIT ROASTBEEF UND FRÜHLINGSQUARK

Wenn die Kriterien schnell, lecker und gesund sind ruft dieses Vollkornsandwich mit Roastbeef und Frühlingsquark „hier bin ich!“. Man kann das Vollkornbrot natürlich auch gegen ein Graubrot oder Weißbrot austauschen, aber in dieser Variante schmeckt es zusammen mit dem Frühlingsquark wirklich lecker. Außerdem ist es in weniger als 10 Minuten fertig. Was will man mehr?



ZUTATEN FÜR 2 SANDWICHTELLER:

2 Scheiben Vollkornbrot (hier mit Sonnenblumenkernen)

2 Blätter Lolo-Salat

4 Scheiben Roastbeef

etwas Butter oder Margarine

150g Quark

2-3 Radieschen

5 cm Salatgurke

1/2 Frühlingszwiebel

Pfeffer & Salz

1 TL Öl (z.B. Gewürzöl, Olivenöl, Kräuteröl)

als Beilage auf dem Teller:

1 Apfel

Weintrauben

2-3 Radieschen

ZUBEREITUNG:

Ich fange mit dem Quark an, gebe ihn in eine ausreichend große Schüssel und wasche die Radieschen, die Frühlingszwiebel und das Stück Gurke ab. Das Radieschen schneide ich in kleine Würfel, die Frühlingszwiebel wird in feine Ringe geschnitten. Beides kommt in die Schüssel mit dem Quark. Die Gurke viertel ich der Länge nach und entferne das Kerngehäuse. Die Schale lasse ich dran. Jetzt wird auch die Gurke in kleine Würfel geschnitten.

Den Quark mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Um den Geschmack abzurunden gebe ich noch 1 TL Öl dazu. Ich nehme am liebsten ein Gewürzöl, ein schönes Kräuter- oder Olivenöl passt aber auch gut. Abschmecken und bei Bedarf nochmal nachwürzen.

Die Brotscheibe bestreiche ich dünn mit Butter, wer mag nimmt einfach Margarine, und schneide sie in der Mitte durch. Auf eine Hälfte lege ich jetzt ein Lolo-Salatblatt (abgewaschen und ordentlich trocken geschüttelt). Darauf verteile ich großzügig den Frühlingsquark. Dann rolle ich die Roastbeefscheiben leicht schräg ein, so dass längliche Röllchen entstehen und lege sie obenauf.



Jetzt mit der anderen Hälfte der Brotscheibe abdecken und zusammen mit etwas Obst (z.B. Apfel und Weintrauben) und ein paar übrig gebliebenen Radieschen anrichten.

Guten Appetit!