



ROASTBEEF IM TOMATEN- BALSAMICO-RUB

KÜCHENREZEPTE FÜR LECKERE SPEZIALITÄTEN

Zutaten für ca. 10 Personen:

2,2 Kg Roastbeef (ohne Sehnen und mit wenig Fett), Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Zucker, 4 EL Balsamico-Essig, Rauchsatz, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Chilipulver, grobes Meersalz, 1 TL gerebelter Rosmarin.

AUSSERDEM:

1 Kg kleine Süßkartoffeln, 200g Rucola, 2 Zwiebeln, 3 EL Erdnussöl, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Harissa (scharfe Chilipaste), 50 ml Zitronensaft, 1 TL Currypulver, 2 EL Ahornsirup, 50 ml Olivenöl, 80g Cashewnusskerne.

ZUBEREITUNG

Backofen auf 80 Grad Ober/Unterhitze heizen. Fleisch salzen, pfeffern, in 2 EL Öl rundum anbraten, herausheben. Knoblauch abziehen, würfeln, in 2 EL Öl anbraten. Tomatenmarkzufügen, mitrösten. Zucker überstreuen, karamelisieren. Mit Balsamico ablöschen, aufkochen. Mit Rauchsatz, Paprika, Kreuzkümmel, Chili, Salz, Rosmarin, Pfeffer würzen. Fleisch damit einreiben, in Backpapier einwickeln, Papier-Enden gut zusammenfalten. Im vorgeheizten Ofen in ca. 2 1/2 Stunden garen.

Inzwischen Süßkartoffeln waschen, in Wasser 15 Minuten kochen. Etwas abgekühlt schälen. Rucola waschen, trocken schütteln. Zwiebeln abziehen, würfeln, im Erdnussöl anbraten. Brühe, Harissa, Zitronensaft, Curry, Sirup, Olivenöl verrühren. Salzen, pfeffern, zu den Zwiebeln gießen. Süßkartoffeln in Scheiben schneiden, mit dem Dressing mischen. Rucola hacken, untermischen. Cashewkerne in Pfanne ohne Fett rösten, dann darüber streuen.

Roastbeef auswickeln, aufschneiden und mit dem Süßkartoffelsalat anrichten. Ergänzt kann das Gericht noch mit Hummus, Guacamole oder Mojo rojo (scharfe rote kanarische Würzsauce).

Interessiert? Fleischbestellungen unter

07422 / 20527 Lauterbach
07422 / 6468 Schramberg-Sulgen
07729 / 1812 Tennenbronn
oder per Mail an
info@metzgerhils.de

Kochtipps
vom
Metzger-
meister