

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Kurzgebratenes Roastbeef mit Ingwer und Zitronengras auf aromatischem Pfannenbrot

Köchin: Tamara Lerchner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Pfannenbrot

- 250 g Weizenmehl (glatt)
- 100 ml Milch
- 1 TL Trockenhefe
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Schwarzer Sesam
- Kristallzucker
- 2 EL Olivenöl
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- Alufolie

Für das Fleisch

- 600 g Roastbeef (4 Stk. á 150 g)
- 2 EL Speiseöl zum Anbraten
- Pfeffer
- Salz

Für die Sauce

- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 Stk. Zitronengras (den weißen Teil)
- 1 EL Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 2 EL brauner Zucker
- 125 ml Sojasauce
- 60 ml Zitronensaft
- 4 Stangen Jungzwiebel

Für die Garnitur

- Jungzwiebelgrün
- Meersalz

Zubereitung

1. Für das Pfannenbrot das Weizenmehl, die Milch, die Trockenhefe, das Backpulver, das Salz, das Kurkuma, den Sesam, das Olivenöl und etwas Kristallzucker in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig anschließend zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und diese etwa 1 Stunde rasten lassen.
2. Nach dem Rasten den Teig in kleine (etwa 50 g schwere) Stücke schneiden und diese mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche 0,5 cm dick ausrollen. Die kleinen Teigfladen nun in einer heißen Pfanne in etwas Pflanzenöl ausbacken (die Brote bräunen und gehen etwas auf) und danach herausnehmen. Das Brot in Alufolie einwickeln, um es warmzuhalten.
3. Das Rohr auf 160° C Ober-Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die mit Pfeffer und Salz gewürzten Steaks darin zuerst stehend auf der Schwarten-Seite und dann von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch dann in eine feuerfeste Form geben und 12-15 Minuten im Rohr garziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit im Bratrückstand das Sesamöl erhitzen und das in feine Ringe geschnittene Zitronengras, den gehackten Ingwer und den gehackten Knoblauch kurz darin sautieren. Etwas später die in feine Streifen geschnittenen Limettenblätter (Strunk in der Mitte entfernen) begeben. Nun den braunen Zucker zugeben und mit der Sojasauce sowie dem Zitronensaft ablöschen und etwas köcheln lassen.

5. Das Fleisch nach der Garzeit aus dem Rohr nehmen, 2 Minuten rasten lassen, danach in dünne Tranchen schneiden und auf dem Pfannenbrot auf einem flachen Teller anrichten. Alles mit der Sauce beträufeln und mit in feine Ringe geschnittenem Jungzwiebelgrün und Meersalz garnieren.