

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lauwarmes Roastbeef mit Zitronen-Mayonnaise und Rucola

Köche: Christoph Gürtler und Richard Rauch

Zutaten

(4 Personen)

Für das Roastbeef

- 1 kg Beiried
- Salz
- 2 Zweige Thymian (gehackt)
- 2 EL Butter

Für die Zitronen-Mayonnaise

- 2 Eidotter
- 200 ml neutrales Pflanzenöl
- 100 ml Weißweinessig
- 1 EL scharfer Senf (grob)
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Zucker
- evtl. 10 ml Zitronenöl
(je nach Geschmack)

Für die gegrillten Zucchini

- 1 Zucchini
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch

Für die Garnitur

- frischer Rucola
- verschiedene Kräuter
(z.B. Minze, Kerbel, Babymangold)

Zubereitung

1. Für die Zitronen-Mayonnaise die Eidotter, den Weißweinessig, den Senf, etwas Zucker, den Zitronensaft und Abrieb sowie eventuell etwas Zitronenöl in einen hohen Mixbecher geben. Einen Pürierstab auf den Boden des Mixbechers stellen. Die Zutaten vom Boden mixen, das Öl darauf gießen und sobald sich die Zutaten zu einer hellgelben cremigen Masse verbinden den Mixstab langsam nach oben ziehen. So lange mixen bis alle Zutaten gut vermischt sind und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für das Roastbeef die Beiried mit Salz und gehacktem Thymian würzen. Anschließend zuerst mit der Fettseite nach unten in heißer Butter anbraten, dann alle anderen Seiten anbraten.

Tip: Wenn das Stück Fleisch sehr dick ist, einfach die Pfanne beim Anbraten mit einem Deckel zudecken, so entsteht größere Hitze.

3. Für die gegrillten Zucchini diese halbieren, in längliche Scheiben schneiden, mit Olivenöl einreiben und mit Salz würzen. Den Knoblauch fein hacken und darüber geben. Dann die marinierten Zucchini-Streifen in einer Grillpfanne anbraten.

4. Nun das Fleisch auf ein Gitter legen und zuerst bei 130° C Ober- Unterhitze etwa 20 Minuten im vorgeheizten Rohr weitergaren. Dann die Hitze auf 100° C zurückdrehen und weitere 20 Minuten garen.

5. Die Beiried aus dem Rohr nehmen, leicht überkühlen lassen und im noch warmen Zustand mit einem scharfen Messer oder einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden.

6. Abschließend einen Esslöffel von der Zitronen-Mayonnaise auf einem flachen Teller aufstreichen, die dünnen Beiried-Scheiben und die gebratenen Zucchini darauflegen. Mit frischem Rucola und verschiedenen gehackten Kräutern garnieren und servieren.

Quelle: ORF extra