

Roastbeef mit Brokkoli - Kartoffel- Stampf und Tomatenvinaigrette



Rezept: 0038 **Liste:** 9.4.2. Hauptgericht mit Rind
Kategorie: Rind, Kartoffel, Gemüse,
Quelle: CookBack

Rezeptbeschreibung

Für die Vinaigrette die Cherrytomaten mit Zucker, Salz, Pfeffer, Basilikum, Petersilie, Senf, Balsamico Essig, sowie das Olivenöl in einen Mixer kurz zerkleinern und dann beiseitestellen.

Kartoffeln geschält und zerkleinert in einem Topf mit Salzwasser garkochen, im letzten Drittel der Kochzeit die Brokkoli Röschen hinzugeben. Wenn alles gar ist, das Kochwasser abschütten Butter in den Topf geben und die Kartoffeln und Brokkoli wieder in den Topf zurück füllen. Das Ganze stampfen unter Zugabe von Milch, so dass eine stückige, cremige Masse entsteht. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Beim Roastbeef Steak auf der Fettseite mehrfach einschneiden. Das Steak mit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker auf der einen Seite würzen und dann von dieser Seite in einer heißen Pfanne mit einem Zweig aus Rosmarin und 2 zerdrückten Knoblauchzehen braten. In der Pfanne die andere Seite würzen. Wenn das Roastbeef von beiden Seiten gut gebräunt ist in Alufolie verpacken und für 10 Minuten bei 95° im Ofen weitergaren. Zum Schluss den Teller anrichten. Dazu das Fleisch dünn in Scheiben aufschneiden und fächerartig an den Stampf legen. Die Vinaigrette angeben und den Teller mit Kräutern garnieren.

Zutatenliste für 2 Personen

300 g Roastbeef
125 g Strauchtomaten (geviertelt)
1 TL Senf (grober)
1 EL Olivenöl
180 g Brokkoliröschen
200 g Kartoffeln (zerkleinert)
40 g Butter
2 Knoblauchzehen
Milch
Basilikumblätter
Balsamico Essig hell
Rosmarin
Salz, Puffer, Zucker