

Roastbeef mit Kernölpfennfüllung

1/2 Roastbeef

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

500 G	Weißes Scherzel
0,5 BUND	Suppengrün
1	Zwiebel
3 EL	Senf
3 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl
400 ML	klare Rindssuppe
	Salz
	Pfeffer

Verfasst von: Christine Kaswurm

Zubereitung

1. Fleisch mit Spagat binden, damit es während des Bratens die Form hält.
2. Suppengrün putzen, Zwiebeln schälen und mit dem Gemüse in gleich große Stücke schneiden.
3. Backrohr auf 180°C vorheizen, Fleisch salzen, pfeffern und mit Senf dünn einstreichen.
4. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten rasch anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben und beiseitestellen.
5. Gemüse im Bratenrückstand anschwitzen, mit Suppe ablöschen und aufkochen.
6. Die Zutaten in einen Bräter geben, Fleisch darauflegen, ins vorgeheizte Rohr schieben und ca. 50 Minuten, auf unterer Schiene/ Gitterrost, braten. Fleisch nach halber Garzeit wenden und mit dem entstandenen Bratensaft übergießen.
7. Fleisch aus dem Bräter nehmen, in dünne Scheiben schneiden.
8. Mit Kernölpfenn füllen, auf Platten oder Teller anrichten und fein garnieren.

Info

Für dieses Rezept eignet sich am besten das helle Fleisch vom weißen Scherzel. Dieses wird kurz angebraten und dann 50 Minuten im Bräter langsam gegart. Die kräftige Fülle aus Topfen, Kartoffeln, Käse und Kürbiskernen ist eine schmackhafte Ergänzung.

Spezieller Tipp von mir: Den entstandenen Bratensaft durch ein Sieb gießen, eventuell mit Suppe auffüllen, den restlichen Senf einrühren und die Sauce bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und in Eiswürfelbehälter einfrieren. Dieser Bratensaft kann später als Basis für Suppen oder Saucen verwendet werden. Eignet sich auch zum Würzen von Gemüse.

Roastbeef mit Kernöltopfenfüllung

2/2 Kernölfüllung

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

100 G	Topfen
50 G	Kartoffeln
200 G	Hartkäse
15 G	Kürbiskerne
1 PRISE	Salz
1 PRISE	Pfeffer
2 EL	Rahm
1 EL	Petersilie
1 EL	Kernöl

Verfasst von: Christine Kaswurm

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen und anschließend fein reiben.
2. Hartkäse fein reiben. Kürbiskerne fein hacken. Petersilie fein hacken.
3. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einer sämigen Masse verrühren.