

Christian Henze Roastbeef mit Eiersalat

Donnerstag, 20. Juni 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

3 EL Pflanzenöl
500 g Roastbeef oder Rumpsteak am Stück
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

6 Bio-Eier (Größe M)
2 Bund Rucola
100 g Mayonnaise
150 g Naturjoghurt
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Weißwein- oder Apfelessig
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für das Fleisch das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.
3. Dann das Fleisch in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten rosa garen.
4. Anschließend das Fleisch herausnehmen und erkalten lassen.
5. Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen und kalt abschrecken.
6. Rucola abbrausen und abtropfen lassen.
7. Für den Salat die Mayonnaise, Joghurt, Curry- und Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
8. Die Eier pellen, hacken, unter die Mayo-Mischung heben und abschmecken.
9. Rucola auf Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen.
10. Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 620 kcal/ 2590 kJ
4 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 49 g Fett