

Expedition Rind – 2 Rezepte zum Nachkochen

Viel Spaß und natürlich guten Appetit!

Rosa gebratenes Roastbeef mit Feldsalat und Kräuterremoulade

Zutaten für 4 Personen:

- Ca.600g Roastbeef
- Sonnenblumenöl
- 4 Esslöffel Zwiebelwürfel
- 1 Ei
- 100 g Gewürzgurkenstreifen
- Schnittlauch/Petersilie
- 150g Mayonaise
- Zitronensaft/Zucker
- Salz und Pfeffer
- Feldsalat/ Balsamico/Olivenöl

Zubereitung:

- Das Roastbeef in einer heißen Pfanne von beiden Seiten stark anbraten und salzen/pfeffern
- Dann das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 150 Grad 25 Minuten garen
- Das Roastbeef aus dem Ofen heraus nehmen, in Alufolie einwickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen
- In der Zwischenzeit die Remoulade herstellen, hierbei gibt man die Mayo in einer Schüssel, gibt die gehackten Kräuter, Gurke und Zwiebeln hinzu sowie ein gekochtes und kleingeschnittenes Ei. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken und umrühren.
- Nun das abgekühlte Roastbeef in dünne Scheiben schneiden, mit dem Feldsalat anrichten und die Remoulade hinzugeben.



Rinderconsomme`

Zutaten für 3 Liter

- 500g Rinderknochen
- 1 kg falsches Filet
- 1 Gemüsezwiebel/150g Möhren und 150g Knollensellerie
- 1 Stange Lauch, Petersilienstiele
- Lorbeerblätter/ Pfefferkörner/ Salz
- 6 Eiweiß zum klären der Consomme`

Zubereitung:

- Rinderknochen in einem großen Topf mit ca. 6 Litern kaltem Wasser einmal aufkochen
- Die Zwiebel ungeschält halbieren und auf einer Pfanne solange anbraten bis Sie kräftig gebräunt ist
- Nun die Zwiebel, das falsche Filet in den Topf mit hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Lorbeer abschmecken, ca. 3-4 Stunden leicht köcheln lassen
- Möhren, Sellerie und den Lauch waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden, ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben
- Das gare Fleisch dann mit einer Fleischgabel aus dem Topf heraus nehmen (das Fleisch sollte sich von der Gabel lösen) und die Brühe passieren
- Nach dem Passieren wird die Brühe nun geklärt, hierbei vermennt man das Eiweiß mit Eiswürfeln (diese verhindert das schnelle Gerinnen) und gießt es in die leicht kochende Brühe.

Nun muss man die Brühe langsam aufkochen und dabei ständig die Brühe durchrühren damit sich das Eiweiß nicht ansetzt. Nach dem Aufkochen ziehen die Trübstoffe der Brühe langsam nach oben und bilden einen Fleischkuchen, der Topf wird dann von der Herdplatte gezogen und man lässt die Consomme` jetzt in Ruhe ziehen bevor man sie zum Schluss mit einer Kelle durch ein Passiertuch gießt.

Noch ein Tipp: Direkt vom Bauernhof schmeckt das Rindfleisch einfach am besten! Auf dem Hof Niesing (Tel. 02553 3164) in der Oster können Sie das Fleisch der sogenannten Limousin Rinder direkt kaufen.

