Roastbeef im Salzmantel mit Honig-Senf-Sauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Mittel

Zutaten

für 6 Personen

Zutaten

800 g	Roastbeef vom Schweizer Rind, ohne Fettschicht
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 kg	grobkörniges Meersalz
40 ml	Wasser
1	Eiweiss
1 Bund	Zitronenthymian
1	Zwiebel
60 g	Butter
2 dl	trockenen Weisswein
3 EL	Senf
1 EL	flüssigen Honig

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln und Salat) enthält ca.:

373	kcal
30 g	Eiweiss
5 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Die Deluxe-Variante

Rindsfilet statt Roastbeef verwenden.

Zubereitung

1. Roastbeef 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Öl in einer schweren Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Roastbeef darin von allen Seiten 4–5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kräftig mit Pfeffer würzen.

3. Meersalz mit Wasser und verklopftem Eiweiss gründlich vermengen. 1/3 davon als Boden in die Mitte eines Backblechs geben. Roastbeef darauflegen, Zitronenthymian auf dem Fleisch verteilen. Alles mit der restlichen Salzmischung gleichmässig umschliessen und etwas andrücken.

4 Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180 ºC (Umluft 160 ºC) 35 Minuten backen.

5 In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und mit Weisswein ablöschen. Kurz aufkochen, Senf und Honig einrühren und mit Pfeffer würzen. Warm halten.

6 Das Backblech herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Salzkruste aufbrechen, Roastbeef herausnehmen, in Tranchen schneiden und mit der Honig-Senf-Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln und Salat.