

## **Sous Vide gegartes Roastbeef mit Schwarzwurzelpüree, Pak Choi und roter Beete**

Zutaten für 4 Personen:

Für das Roastbeef:

ca. 4 Scheiben Roastbeef je 180g

Marinade:

4 EL Olivenöl

1 TL grob gehackter Rosmarin

2 Zehen Knoblauch in Scheiben

½ TL Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Vakuumbutel (Kochbeutel)

Für das Püree:

200g Schwarzwurzeln

1 Zitrone

100 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

3 EL Butter

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL weißer Balsamico

Saft von einer halben Zitrone

2 Stk. Rote Beete

200g Pak Choi

2 Schalotten

etwas Thymian

Salz, Pfeffer

Sesamöl

Olivenöl

Zubereitung:

Das Roastbeef von Fett und Sehnen befreien und in jeweils einen Beutel legen. Aus Rosmarin, Knoblauch Salz und Pfeffer mit Olivenöl eine Marinade rühren und mit einem Löffeln auf den Roastbeefscheiben verteilen. Die Beutel vakuumieren. und die Marinade anschließend noch etwas in das Fleisch massieren.

In einem Sous Vide-Garer bei 59 Grad 25 Minuten garen.

Das Fleisch auspacken, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne beidseitig scharf anbraten.

Für das Püree die Schwarzwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Milch und Zitronenscheiben aufbewahren. Die Scheiben nun mit der Sahne in einen Topf geben und langsam weich kochen.

Zum Schluss mit Hilfe eines Stabmixers mit der Butter fein mixen und mit Essig, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten vierteln und die rote Beeten mit etwas Thymian, Olivenöl und den Schalotten in Alufolie einpacken. Die Päckchen nun in einen vorgeheizten Ofen bei

250 Grad geben und ca. 1 Stunde garen. Die Beeten auskühlen lassen, auspacken, schälen und in Spalten schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pak Choi-Blätter halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl sehr scharf anbraten, bis die Blätter starke Röstaromen vorweisen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

## **Christian BBQ Beef aus dem Schnellkochtopf**

### **Zutaten für vier Personen**

1 kg Rindfleisch aus der Schulter  
2 EL Pflanzenöl  
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver  
2 TL brauner Zucker  
1 TL Salz  
2 Knoblauchzehen gepresst  
1 TL Ingwer gerieben  
1 rote Chili, fein gewürfelt  
1 TL Mehl  
1 EL Tomatenmark  
0,1 l Ananassaft  
0,1 l Gemüsebrühe  
5 EL BBQ Sauce  
4 EL Sour Cream  
Frisch gemahlener Pfeffer

### **Zubereitung:**

Das Fleisch in große Stücke schneiden. Zucker, Paprikapulver, Salz, Knoblauch, mit Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und das Fleisch damit rundherum einreiben. Das Öl im Schnell-Kochtopf erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Mehl darüber stäuben und kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft und Ananassaft aufgießen. Den Topf verschließen und alles 15 Minuten garen.

Zum Schluss das Fleisch herausnehmen, warmhalten und die Sauce einkochen lassen. Das Fleisch aufschneiden, auf Teller legen und mit Sauce servieren.

Dazu schmecken Süßkartoffeln Pommes aus dem Ofen.