



Senfkräuter-Roastbeef mit geröstetem Muskatkürbis und Pistazienkernöl



Zubereitungszeit

1h 30min



Schwierigkeit

Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Butter	4 EL
Senf	2 EL
Olivenöl	55 ml
Champignons, weiß	1 St.
Pistazien	100 g
Rosmarin, frisch	48 g
Meersalz	
Thymian, frisch	1 Bund
Thymian, frisch	15 g
Wasser	400 ml
Roastbeef, geschnitten	750 g
Pistazienöl	25 ml

Zubereitung

1. Backofen auf 120 °C vorheizen.

Roastbeef

Das Roastbeef mindestens eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch salzen und dann von beiden Seiten jeweils 3 Min. anbraten. Anschließend das Fleisch mit Senf bestreichen, pfeffern, Knoblauch auf das Fleisch legen und leicht andrücken. Einen Teil der Kräuter in die Pfanne geben, in der Butter schwenken und das Roastbeef damit beträufeln. Dann das Fleisch mit der Butter und den Kräutern in einen Bräter oder eine Saftpfanne geben und für 50 Min. in den vorgeheizten Backofen schieben.

Sauce

Währenddessen die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, die Champignons und die Tomaten grob würfeln. Das Öl und die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen und die Zwiebeln und Champignons anschwitzen lassen, dann die Tomaten zugeben und alles unter Rühren dunkelbraun anrösten. Leicht mit Mehl bestäuben und ebenfalls leicht anrösten. Anschließend die Weine zugeben, aufkochen lassen und flambieren. Die Flüssigkeit verkochen lassen, dann mit 400 ml kaltem Wasser aufgießen, mit Meersalz und Kräutern abschmecken und 20 Min. köcheln lassen, bis die Oberfläche seidig glänzt. Ganz zum Schluss, wenn das Fleisch aus dem Ofen geholt wurde, den ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce einrühren und die Sauce durch ein Sieb gießen.

Kürbis

Den Kürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Rest in fingerdicke Spalten schneiden. Anschließend in einem Bräter verteilen. Olivenöl, Pistazienkernöl und die gehackten Pistazien darüber geben sowie die restlichen Kräuter über dem Kürbis verteilen.

Nach 50 Min. das Fleisch aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Platz abgedeckt ruhen lassen. Die Temperatur des Backofens auf 220 °C erhöhen und den Bräter mit dem Kürbis für ca. 10 Min. in den Backofen geben.

Anrichten

Das Roastbeef in Scheiben schneiden. Die Sauce und den Kürbis dazu servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	772 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	56 g