

Düsseldorfer Senf-Rostbraten mit Bohnen süß-sauer

Zutaten für den Rostbraten (für 3 Personen):

- 450 g Rumpfsteak
- 150 g Schalotten
- Butter
- 100 g Senf
- 100 g Mehl
- 100 ml Bratöl
- Salz
- Pfeffer

Das Rumpfsteak portionieren. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butter anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Den Senf (bevorzugt Düsseldorfer Mostert) dazugeben und leicht köcheln lassen, damit die Feuchtigkeit aus der Senfmasse verdampfen kann. Die Senfmasse fingerdick auf eine Seite der Rumpsteaks streichen und diese Seite mit reichlich Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks vorsichtig auf der bemehlten Seite anbraten. Dabei darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß wird. Wenn sich das Steak vom Pfannenboden löst, wenden und circa 4-6 Minuten weiterbraten. Das Steak sollte noch einen rosa Kern haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Bohnen:

- 200 g flache Stangenbohnen
- 1 Glas gekochte Weiße Bohnen
- 20 ml Weißwein-Essig
- 30 g Butter
- 1 Prise brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 15 g frisches Bohnenkraut

Stangenbohnen in Stücke schneiden, Weiße Bohnen abgießen. Stangenbohnen in einem Topf mit Butter anschwitzen und etwas salzen. Dabei ziehen die Bohnen Wasser und garen im eigenen Saft. Die Weißen Bohnen dazugeben und alles etwa 10 Minuten kochen. Mit Essig, Zucker und den anderen Gewürzen abschmecken. Das Bohnenkraut waschen, fein hacken und unter die Bohnen rühren.

Zutaten für die Kartoffeln:

- 500 g Drillinge
- Salz
- 1 Zweig Rosmarin
- Öl

Drillinge gründlich waschen, aber nicht schälen. In einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend halbieren und in einer heißen Pfanne mit Öl und Rosmarin anbraten, bis sie goldbraun sind.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.02.2023

Koch/Köchin: Dieter Freitag

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen