

## Teufels-Salat mit Roastbeef

### Zutaten für Fleisch und Marinade (für 4 Personen):

- ca. 600 g Roastbeef
- alternativ: 1 Stück Rinderhüfte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 1 TL Honig
- 3 EL Sojasoße
- ½ bis 1 Chili
- frischer Pfeffer
- 2 Prisen Salz
- 6 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 6-8 Blätter Basilikum

Die Fettschicht auf dem Roastbeef mit einem scharfen Messer erst quer, dann längs einschneiden, sodass sich ein Schachbrettmuster ergibt. So verzieht sich das Fleisch nicht beim Anbraten. Eine Pfanne nur leicht erhitzen, 1 EL Olivenöl hineingeben und das Fleisch mit dem Fett nach unten in die Pfanne legen. Für etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, bis die Kruste goldbraun ist. Beim Braten löst sich ein großer Teil des Fettes aus der Fettschicht. Wenn die Kruste schön Farbe bekommen hat, das Fleischstück einmal wenden und für weitere 3-4 Minuten bei gleichbleibender Temperatur von der anderen Seite anbraten.

Anschließend für etwa 1 ½ Stunden bei 80 Grad (bei 120 Grad dauert es nur circa 45 Minuten) auf einem Rost auf der mittleren Schiene im Ofen garen. Unter den Rost eine Auffangwanne für den Fleischsaft schieben. Der Saft dient später als Grundlage für das Salat-Dressing.

Für die Marinade den abgezogenen Knoblauch und die abgezapften Rosmarinnadeln klein hacken und mit Honig, Sojasoße, Chili, Pfeffer, Salz, Öl, Paprikapulver und Basilikum mit einem Pürierstab durchmischen. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Marinade komplett daraufgeben und 10 Minuten anziehen lassen. Das Fleisch und den Bratensaft aus der Auffangschale zur Seite stellen.

### Zutaten für den Salat:

- je 1 grüne, gelbe und rote Paprika
- 100 g Grüne Bohnen
- 100 g Schneidebohnen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL gereifter Balsamico
- ca. 80 ml Bratensaft
- 3 EL Sojasoße
- 1 Prise Salz
- ½ Chili
- frischer Pfeffer
- 5 Stiele Koriander

Bohnen waschen und entstielen, Schneidebohnen in Rauten schneiden und in gut gesalzenem kochendem Wasser mindestens 2 Minuten garen. Damit die Bohnen schön grün und knackig bleiben, nach dem Kochen abgießen und unter eiskaltem Wasser gut abschrecken. Paprikaschoten abwaschen und abtrocknen. Zuerst halbieren, dann vierteln. Das Kerngehäuse und alle Kerne entfernen. Dann in hauchdünne Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer ausreichend großen Schale den Bratensaft mit Salz, Öl, Sojasoße, Balsamico-Essig, 1 Prise Zucker, Chili und Pfeffer vermischen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in das Dressing geben und für ½ Minute leicht durchkneten. So wird die Paprika weicher. Danach die gekochten Bohnen und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und unter den Paprikasalat heben. Den gewaschenen Koriander fein hacken und unter den Salat mischen.

#### Tipp:

Wenn Sie keinen süßlich gereiften Balsamico haben, können Sie auch einen normalen Balsamico verwenden. Dann einfach 2 TL Honig dazugeben.

#### Anrichten:

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte oder portionsweise auf Tellern anrichten. Darauf den Salat in die Höhe drapieren und ein wenig Dressing darüber träufeln.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 03.12.2017

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)