

## Gegrilltes Roastbeef mit verschiedenen Salaten

### Zutaten (für jeweils 4 Personen):

- 0,8-1 kg Roastbeef
- 1 Zweig Rosmarin
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer

Den Fettdeckel des Fleisches über Kreuz einschneiden, damit sich die darunter liegende Sehne beim Braten nicht zusammenzieht. Dabei nicht bis ins Fleisch schneiden. Großzügig mit Meersalz würzen, 5 Minuten einziehen lassen und dann mit der Fettseite nach unten auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen. Beim Grillen darauf achten, dass kein Fett in die Glut tropft und das Fett nicht anbrennt.

Wenn das Fett knusprig aussieht, das Fleisch wenden, den Rosmarinzwig darauf legen und abgedeckt bei niedrigerer Hitze rund 30-40 Minuten garen. Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, da sich beim Grillen ungesundes Aluminium aus der Folie lösen und in das Fleisch eindringen kann. Stattdessen eine Metallschale, einen feuerfesten Topfdeckel oder Ähnliches verwenden. Alternativ kann man das Fleisch im Backofen bei etwa 80 Grad für 30-40 Minuten garen.

Während das Fleisch gart, die Beilagen zubereiten.

### Zutaten für den Tomatensalat:

- 400 g aromatische Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 5-8 Stiele Petersilie

Tomaten vom Strunk befreien und in fingerdicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in ganz feine Würfel schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl marinieren. Petersilie fein hacken und darüber streuen. Alles gut durchmischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

### Zutaten für die Tomatensalsa:

- 400 g aromatische Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 3-4 Zehen Knoblauch
- 2 mittelscharfe Chilischoten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Honig
- 2-3 EL Apfel-Balsamessig
- 5-6 EL Olivenöl
- ein paar Blätter Basilikum

Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilis halbieren, die Kerne entfernen und in feine Würfel

schneiden. Alles zu den Tomaten geben. Mit Salz und frischem Pfeffer, Balsamico, Honig und Olivenöl würzen und vorsichtig vermischen. ½ Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und auf die Salsa geben - nicht vermischen! Abschließend ein paar Blatt Basilikum in Streifen schneiden, ebenfalls auf die Salsa geben und so stehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren alles vermengen.

#### Zutaten für den Rotkohlsalat:

- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 2 EL Honig
- 5-6 EL Apfel-Balsamessig
- 3 Prisen Salz
- 4-5 EL Oliven- oder Haselnussöl
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- ½ Chilischote

Rotkohl vierteln und über einen Gemüsehobel oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Aus Honig, Balsamico, Salz und Öl eine Marinade herstellen und zum Rotkohl geben. Ingwer fein reiben und dazugeben. Chili entkernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zu dem Rotkohl geben. Den Salat ordentlich durchkneten, damit er richtig gut durchzieht, schmackhaft und schön weich wird. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

#### Zutaten für den Spitzkohlsalat:

- ½ Spitzkohl
- 2 EL Honig
- 2-3 EL Apfel-Balsamessig
- 3 Prisen Salz
- 4-5 EL Olivenöl
- 1 kleines Stück frischer Ingwer

Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Honig, Essig, Salz, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer dazugeben und alles leicht mit dem Salat verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

#### Zutaten für den Möhrensalat:

- 8 Möhren
- 1 EL Honig
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Prisen Salz
- 3 EL Olivenöl
- 1 Stiel Thymian

Die Möhren über einen Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Honig, Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Thymianblätter dazugeben und alles ganz leicht miteinander verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

#### Zutaten für gegrillten Sellerie:

- 1 große Knolle Sellerie
- 1 Frühlingszwiebel
- Meersalz
- Olivenöl
- frische Kräuter wie z.B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin oder Thymian
- ¼ Chilischote
- etwas Zitronensaft

Knolle rundherum schälen und darauf achten, dass keine holzige Schale stehen bleibt. In fingerdicke Scheiben schneiden und auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen und bei mittlerer Temperatur weich garen. Vom Grill bzw. aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Kräuter kleinhacken, Chili in feine Würfel schneiden und alles mit Olivenöl vermischen. Die Kräutermarinade auf den gegarten Sellerie geben und mit ein paar Spritzern Zitrone beträufeln.

### Servieren:

Wenn das Fleisch gar ist (bei einer Kerntemperatur von 52 Grad ist das Fleisch medium gegart), in Scheiben aufschneiden. Die Salate noch einmal durchmischen und alles zusammen zur Selbstbedienung auf einen Tisch stellen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 30.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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