

Pochiertes Roastbeef

Notizen:

Roastbeef abspülen. Rinderfond in einem Topf aufkochen. Roastbeef hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 30 bis 40 Minuten gar ziehen lassen und ab und zu wenden (je nach Geschmack ob rosa oder durch; bevorzuge rosa = 35 Minuten).
Fenchelknollen putzen, abspülen und das Grün beiseite legen. Fenchel halbieren oder vierteln. Möhren schälen und klein schneiden (bevorzuge Möhrenstücke ca. 4 cm lang und geviertelt. Möhren und Fenchel in der Butter etwa 12 bis 15 Minuten dünsten. Wer mag kann auch noch einige braune Champignons hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Roastbeef aus dem Fond nehmen und warm stellen (z. B. in Alufolie). 400 ml Fond abmessen (restlicher Fond einfrieren oder anderweitig verwenden) und mit Senf und Zitronensaft in einem Topf verrühren. Aufkochen, Saucenbinder einstreuen und eine Minute köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Etwas Fenchelgrün klein hacken und in die Sauce einrühren. Roastbeef evtl. kurz in die Sauce einlegen (zum Aufwärmen), aufschneiden und zusammen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut kleine Kartoffeln (Drillinge).

Anstelle Roastbeef kann man auch Rinderfilet nehmen

Zutaten:

ca. 800 g Roastbeef,
600 ml Rinderfond,
2 Fenchelknollen,
2 große Möhren,
2 EL Butter,
Salz, Pfeffer,
3-4 EL körniger
Dijonsenf,
1-2 EL Zitronensaft,
2-3 EL heller
Saucenbinder
(z. B. Mondamin),
1 Prise Zucker