



Roastbeef im Salzmantel

Gesamtzeit: 50 min Aktivzeit: 50 min Mittel

Zutaten 4 Personen

800 g Roastbeef vom Appenzeller Beef, ohne Fettschicht
 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 2 kg grobkörniges Meersalz
 40 ml Wasser
 1 Eiweiss
 1 Bund Zitronenthymian
 1 Zwiebel
 60 g Butter
 2 dl trockenen Weisswein
 3 EL Senf
 1 EL flüssigen Honig

Nährwert Portion

373 kcal
 24 g Fett
 5 g Kohlenhydrate
 30 g Eiweiss

Zubereitung

- 1** Roastbeef 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Öl in schwerer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Roastbeef von allen Seiten 4–5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kräftig mit Pfeffer würzen.
- 3** Meersalz mit Wasser und verklopftem Eiweiss vermengen. Ein Drittel davon als Boden in die Mitte eines Backblechs geben. Roastbeef darauflegen, Zitronenthymian auf dem Fleisch verteilen. Alles mit der restlichen Salzmischung gleichmässig umschliessen und etwas andrücken.
- 4** Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180 °C (Umluft 160 °C) 35 Minuten backen.
- 5** Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und mit Weisswein ablöschen. Kurz aufkochen, Senf und Honig einrühren und mit Pfeffer würzen. Warm halten.
- 6** Das Backblech herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Salzkruste aufbrechen, Roastbeef herausnehmen, in Tranchen schneiden und mit der Honig-Senf-Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln und Salat. En Guete!

