



ROASTBEEF

MIT GRÜNER SAUCE



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

Roastbeef

500g Roastbeef, pariert
Salz, Pfeffer

1 EL Butterschmalz

Grüne Sauce

100g Naturjoghurt

100g Crème fraîche

1 Bund Frühlingskräuter
(z. B. Schnittlauch,
Sauerampfer, Kerbel,
Zitronenmelisse,
Estragon, Petersilie, Dill)

1 hartgekochtes Ei
Salz, Pfeffer, Zucker, Senf

ROASTBEEF

MIT GRÜNER SAUCE

 ZUBEREITUNG  **45 Minuten**

 FERTIG IN  **1 ½ Stunden**

Roastbeef

- 1. Roastbeef** von beiden Seiten kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und im heißen **Butterschmalz** in einer Pfanne rundherum anbraten.
- Die Pfanne in den vorgeheizten **Backofen (Umluft 100 Grad)** oder auf den **vorgeheizten Grill (obere Ablage)** stellen und je nach Wunsch der Garstufe **ca. 45-60 Min.** garen.

Grüne Sauce

- 1. Joghurt** und **Crème fraîche** mischen, **gehackte Kräuter** (einige Kräuterzweige für die Garnitur zurücklegen) und **gehacktes Ei** untermischen und mit **Salz, Pfeffer, Zucker** und **Senf** abschmecken.
- 2.** Roastbeef vom Grill oder aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Mit der **Grünen Sauce** auf Tellern anrichten und mit **Kräuterzweigen** garnieren.



 **Durchschnittliche Nährwerte** pro Portion

307 kcal
32,3g Eiweiß

17,3g Fett
6,1g Kohlenhydrate