

Gebratenes Sashimi vom Roastbeef mit Speck und Bohnen

 happy-mahlzeit.com/2020/03/22/gebratenes-sashimi-vom-roastbeef-mit-speck-und-bohnen/

Zutaten für 2 Personen:

- 200g Roastbeef vom Rind
- 3 Scheiben Bacon
- 150g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamico
- Parmesan
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Roastbeef in Tranchen schneiden, leicht plattieren, mit Pfeffer würzen, in den Bacon einwickeln. Würzen mit Salz ist nicht notwendig!

Die Bohnen klein schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Die Zwiebel abziehen, halbieren, in Ringe schneiden und zu den Bohnen geben. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und 1 Scheibe mit in die Gemüse-Pfanne geben.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Das Roastbeef dünn, als Sashimi, herunter schneiden. Die einzelnen Stücke sollten von außen gut angebraten, von innen noch halb roh sein. Die Scheiben in einer Reihe auf Tellern anrichten.

Den Knoblauch aus der Gemüse-Pfanne entfernen. Alles mit einem großzügigen Schuss Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Balsamico unterschwenken. Etwas Olivenöl hinzugeben. Den Parmesan in die Pfanne hobeln. Alles neben dem Roastbeef-Sashimi anrichten. Zum Schluß noch etwas Parmesan über das Gericht hobeln.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 19.3.2012