

Wein-Tipp



Grenache/Shiraz/ Mourvèdre GSM

P. Lehmann

Herkunft:

Australien

Region:

Barossa Valley

Rebsorten:

Grenache, Shiraz, Mourvèdre

Charakter:

Der granatrote Wein duftet deutlich nach Eukalyptus und vollreifen schwarzen Beeren. Im Gaumen ist er kräftig mit viel Schmelz und dezenten Holzfassaromen. Ein Wein mit Charakter und Eleganz.

Passt zum gespickten Roastbeef, zu Braten und anderen kräftigen Speisen sowie zu Weichkäse.

Gespicktes Roastbeef

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Braten: ca. 40 Min.

1 kg Roastbeef

4 Knoblauchzehen, längs
halbiert

8 Zweiglein Thymian

1 Teelöffel Senf

½ Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Öl

**1 Teelöffel Worcestershire-
Sauce**

1¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, spicken (siehe «Gewusst wie»).

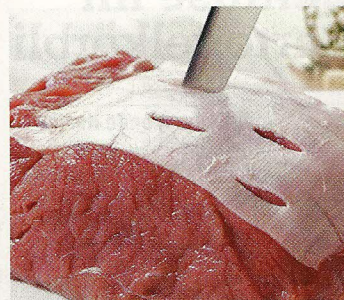
2. Senf mit den restlichen Zutaten gut verrühren, Fleisch damit bestreichen, in ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Braten: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur des Fleisches soll ca. 55 Grad betragen. Herausnehmen, mit Alufolie bedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Teller und Platte vorwärmen. Roastbeef tranchieren, sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Fleisch am Vortag spicken. Senf mit Zitronensaft, Öl, Worcestershire-Sauce und Pfeffer (ohne Salz) verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, salzen.

Dazu passt: Kartoffelkörnli mit Gemüse (siehe Seite 22), Sauce Béarnaise.

Pro Person: 17 g Fett, 56 g Eiweiss,
1 g Kohlenhydrate, 1580 kJ (379 kcal)



Gewusst wie: Mit einem spitzen, schmalen Messer 8-mal versetzt ins Fleisch schneiden, dabei nur bis zur Fleischmitte einschneiden. Je eine halbe Knoblauchzehe mit einem Zweiglein Thymian in die Einschnitte stecken.



Die empfohlenen Weine sind in grösseren Coop Verkaufsstellen und unter www.coopathome.ch erhältlich.