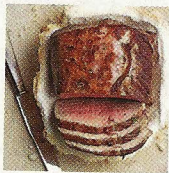


Aromatischer Panzer



Roastbeef in der Salzkruste

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

800 g Entrecôte am Stück
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL grob gemahlene Pfefferkörner
4 Zweige Thymian
2 kg Salz
6 Eiweiss

1. Fleisch im Öl rundum ca. 6 Minuten anbraten. Mit Pfeffer und Thymianblättchen bestreuen. Salz mit dem Eiweiss mischen. Mit einer Kelle ca. 1 Minute rühren, bis die Masse geschmeidig und leicht luftig ist.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Knapp die Hälfte der Salzmasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Fleisch darauflegen und mit restlicher Salzmasse umschliessen. Masse leicht andrücken. Fleisch in der Ofenmitte ca. 50 Minuten braten. Mit einem langen Kerntemperaturmesser durch die Salzkruste bis in die Mitte des Roastbeefs stechen. Das Fleisch soll innen noch rosa sein und eine Kerntemperatur von 52 °C erreichen. Zum Servieren die Salzkruste mit einem Messer rundum bis zum Fleisch durchschneiden. Salzdeckel abheben. Roastbeef aus dem Salzkrustenhoden heben und am Fleisch anhaftendes Salz abpinseln. Nach Belieben mit Kräuterbutter oder Sauce béarnaise servieren. Dazu passen Bratkartoffeln oder Pommes dauphine.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten
+ ca. 50 Minuten braten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss,
22 g Fett, 1450 kJ/350 kcal

Das Garen in der Salzkruste eignet sich für zarte Fleischstücke und für ganze Fische und Geflügel sowie für ungeschälte Wurzelgemüse. Es ist eine schonende Zubereitungsart, bei der das Gargut saftig bleibt und das Aroma sich langsam entfaltet.

Das Gargut kann vorab mit Gewürzen, Ölen oder Kräutern

mariniert werden. Zur Dekoration der Salzkruste nach Belieben Kräuter oder Gewürze beimischen. Die Speisen lassen sich in der aufgebrochenen Salzkruste dekorativ servieren. Allerdings muss das Gargut vor dem Verzehr von Salzresten befreit werden. Gemüse und Früchte können geschält werden, sodass die

Eigenaromen voll zur Geltung kommen.

Restliches Eigelb für die Herstellung von Mayonnaise, Eierlikör, Cremes oder Mousses verwenden.

saison.ch



Rezepte für Mayonnaise und Eierlikör finden Sie unter www.saison.ch.

