

ROASTBEEF MIT AUSTERNPILZEN UND GLASIERTEN PASTINAKEN

Kategorie: ABENDESSEN FLEISCH MITTAGESSEN



Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Roastbeef
- 100 g Austernpilz
- 25 g Frühlingszwiebel
- 0.5 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 150 g Pastinake
- 0.5 Teelöffel Ahornsirup
- 0.5 Teelöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Roastbeef salzen. Austernpilze in fingerdicke Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln vom Bart befreien und in Ringe schneiden. Pastinaken schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser bissfest kochen und absieben.

Pastinakenstücke in einen Topf zusammen mit dem Ahornsirup sowie dem Zitronensaft geben und erwärmen. Salzen, pfeffern und warm halten.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Roastbeef von beiden Seiten scharf anbraten. Austernpilze und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, durchrühren, salzen und pfeffern.

Das Fleisch im auf 160 °C vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten garen. Mit den glasierten Pastinaken servieren.