

KLASSIKER MIT ESTRAGON

**Roastbeef mit Sauce Béarnaise**

Für 4 Personen

**800 g Roastbeef**  
**Salz, Pfeffer** *aus der Mühle*

SAUCE:  
**150-200 g Butter**  
**1/2 Bund Estragon**  
**3 schwarze Pfefferkörner**  
**1 Schalotte**  
**0,5 dl Estragonessig**  
**3 frische Eigelb**  
**Estragonessig** *nach Belieben*

**1** Ofen auf 80 °C vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Blech einschieben. Roastbeef in einer beschichteten Bratpfanne auf der Fettseite 2 Minuten anbraten. Auf allen weiteren 5 Seiten je 1 Minute braten. Salzen und pfeffern. Sofort in den Ofen schieben und ca. 1 1/2-2 Stunden sanft garen.

**2** Butter für die Sauce in Stücke schneiden und tiefkühlen.

**3** 30 Minuten vor dem Servieren: Estragon bis auf 2 Zweige fein schneiden. Pfefferkörner zerdrücken. Schalotte hacken und samt Essig, Estragonzweigen und Pfefferkörnern in einer kleinen Pfanne erhitzen. Auf 2 EL Flüssigkeit einko-

chen. Absieben, die Rückstände gut ausdrücken. Sud auskühlen.

**4** Eigelb und Sud in einer Chromstahlschüssel verrühren. Über einem heißen Wasserbad mit dem Schwingbesen aufschlagen. Butterstücke portionenweise unterrühren, bis die Sauce bindet und schön cremig wird. Geschnittenen Estragon begeben, mit Salz, Pfeffer und evtl. einigen Tropfen Estragonessig abschmecken. Unter Rühren über dem Wasserbad warm halten, bis das Fleisch aufgeschnitten ist. Sofort anrichten und servieren.

**Stellen Sie für den Notfall Wasser im Tiefkühler kalt. Sollte die Sauce gerinnen, rühren Sie wenig eiskaltes Wasser dazu, damit sie wieder sämig wird. Beim Niedergaren ist die genaue Einhaltung der Temperatur wichtig. Diese kann mit einem Backofenthermometer konstant überprüft werden. Mit einem Fleischthermometer wird am Ende der Garzeit die Kerntemperatur festgestellt. Bei ca. 45 °C ist das Fleisch englisch gegart und innen erst lauwarm. Bei ca. 55 °C ist es rosa und warm, was allerdings etwas länger dauern kann.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
+ ca. 1 1/2-2 Stunden garen

*Pro Person ca. 46 g Eiweiss,  
68 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,  
3350 kJ/800 kcal*

BEILAGE

**Pommes allumettes**

Für 4 Personen

**800 g Kartoffeln** *mehlig kochend*  
**Frittieröl**  
**Salz**

**1** Kartoffeln schälen und in ca. 4 mm breite Stäbchen schneiden. In einem Sieb kalt überbrausen und die Stärke herauswaschen. Gut abtropfen lassen.

**2** Zum Vorbacken Frittieröl auf 130 °C erhitzen. Kartoffeln portionenweise weich backen, ohne dass sie Farbe annehmen. Herausheben und über der Frittüre abtropfen lassen. Auf einem Blech ausbreiten.

**3** Zum Frittieren Öl auf 170 °C erhitzen. Pommes allumettes kurz vor dem Servieren goldbraun und knusprig frittieren. Salzen.

**Pommes allumettes sind zündholzfeine Kartoffeln.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

*Pro Person ca. 4 g Eiweiss,  
34 g Fett, 36 g Kohlenhydrate,  
2000 kJ/480 kcal*

