



## Roastbeef mit Erdbeer-Fenchel-Salsa

von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Roastbeef

600 g Rinder-Roastbeef  
1-2 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
2 Rosmarinzweige  
2 Thymianzweige  
1 TL schwarze Pfefferkörner

#### Erdbeer-Fenchel-Salsa

1 mittelgroße Fenchelknolle  
1 rote Chilischote  
2 Frühlingszwiebeln  
400 g frische Erdbeeren  
1 EL Honig  
2 Bio-Limetten (Abrieb und Saft)  
3 EL kaltgepresstes Olivenöl  
2-3 Zweige frische Minze  
2-3 Zweige frischer Koriander  
Salz, Pfeffer

#### Sowie

2 altbackene Brötchen (oder altbackenes Brot)  
2 EL raffiniertes Olivenöl  
1-2 TL Meersalzflocken

### Zubereitung (circa 75 Minuten):

Das Roastbeef aus dem Kühlschrank nehmen, säubern und erst weiterverarbeiten, wenn es Zimmertemperatur hat. Das Fleisch gut salzen und mit raffiniertem Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Zum Schluss Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Pfefferkörner mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Das angebratene Fleisch mit den Aromen in eine ofenfeste Form legen und bei 120 Grad für etwa 25 bis 30 Minuten schonend weitergaren. Dann überprüfen, ob das Fleisch innen zart und rosa ist: dazu mit den Fingern auf die Oberseite drücken. Die sollte dabei leicht zurückfedern. Das Fleisch dann aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und bis zum Aufschneiden kaltstellen.



Für die Erdbeer-Fenchel-Salsa die Fenchelknolle waschen, den Strunk entfernen, dann die Knolle in feine Streifen hobeln. Das Fenchelgrün und die Chilischote sehr fein hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Honig, Limettenabrieb und -saft, sowie kaltgepresstes Olivenöl hinzufügen, alles vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss grob gehackte Minze und Korianderblätter unterheben. Die Salsa etwa 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Das altbackene Brot in Scheiben oder kleine Würfel schneiden, in Olivenöl rösten und leicht mit Meersalzflöcken bestreuen.

Die Erdbeer-Fenchel-Salsa großzügig auf Tellern verteilen. Das erkaltete Roastbeef in hauchdünne Scheiben schneiden und auf der Salsa anrichten. Die gerösteten Brotchips oder Croutons dazu servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

580 kcal – 32 g Fett – 40 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate