

mehr oder weniger scharf oder gar süß

# Speisesenf



## Roastbeef mit Kräuter-Senfkruste

4 Portionen

1000 g Roastbeef • Salz • Pfeffer • 3 EL Öl • 1 Bund Petersilie feingehackt • 50 g Butter weich • 1 EL Senf grobkörnig • 1 Eigelb • 1 TL Kräuter der Provence oder frisches Basilikum, Majoran und Thymian • 50 g Weißbrot entrindet, zerbröseln • Kräutersalz • Pfeffer frisch gemahlen • Alufolie  
Backofen auf 150 °C vorheizen.

Die Fettschicht des Roastbeefs ablösen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Im erhitzten Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und den Bräter mit einem Bogen Alufolie auslegen. Das Fleisch darauf setzen und auf der 2. Schiene von unten bei 150 °C etwa 60 Minuten braten.

Inzwischen für die Kruste Petersilie mit Butter, Senf, Eigelb und Kräutern verrühren.

Weißbrot unter die Mischung rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen. Die Kruste flach auf dem Fleisch verteilen und gut andrücken. Das Fleisch unter den vorgeheizten Grill schieben und 5 Minuten bräunen.

Als Beilage Röstkartoffeln grüne Bohnen.

Weitere köstliche Rezepte finden Sie auf der Rückseite

## Kochfisch mit Senfsoße

4 Portionen

- 1 kg Seefisch (Dorsch, Lachs, Goldbarsch)
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 6 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Petersilienstängel oder Petersilienwurzel
- 1/3 l Weißwein
- 2 EL Butter
- 3 EL Mehl
- Fischfond
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 1/3 TL Zucker
- 1/2 Senfgurke
- 2 EL Sahne
- 1 Eigelb
- 1/2 Bund Dill (getrockneter Dill tut es auch)
- 1 TL Kapern

Fisch waschen und trocken tupfen. Circa 1,5 l Wasser in einem entsprechend großen Topf zum Kochen bringen. Zwiebel und Möhre schälen, in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln, Möhren, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Petersilienstängel in das kochende Wasser geben und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen. Den Sud mit Weißwein, Essig und Salz kräftig abschmecken, erneut zum Kochen bringen. Den Fisch in den Sud legen und bei schwacher Hitze 10 min. sieden lassen.

Den Sud durch ein Sieb gießen. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinein rühren und nach und nach den gesiebten Sud dazu geben. Mit Fischfond, Zucker und den Senf kräftig abschmecken. 5 Minuten ziehen lassen, Senfgurken, Kapern und Dill klein hacken. Die Sahne und das Eigelb in einer Tasse verquirlen und unter Rühren in die Soße geben. Dazu reichen sie Kartoffeln.

## Bunter Salat mit Senfdressing

4 Portionen

- 150 g Radicchio
- 2 Chicoréestauden
- 2 Salatherzen
- 1 Mango

Für das Senfdressing:

- 2 frische Eigelbe
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Senfpulver
- 1 EL Honig
- 100 ml Olivenöl

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Mango schälen und in kleine Schnitze schneiden und mit dem Salat auf einem Teller anrichten. Eigelb, Zitronensaft, Salz, Senf, Senfpulver und Honig verrühren. Öl unter ständigem Schlagen langsam zugießen, bis die Marinade leicht dicklich ist. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.

Mit essbaren Blüten hübsch garnieren.

Jeden Tag ein bisschen besser.

**REWE**