

## **Bisonroastbeef, mit Vadouvan rückwärts gebraten, Maisbrotcrostino mit geröstetem Mais, gedörrte Tomate mit Majoranhonig und Tomatenessigjus**

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit : ca. 2 Stunden, plus 3 Stunden vorher das Fleisch aus der Kühlung nehmen

### **Zutaten:**

#### Für die gedörrten Tomaten

10 Tomaten  
Olivenöl

#### Für den gerösteten Mais

4 Maiskolben  
50 g Butter  
Zucker  
80 g Bacon in Scheiben

#### Für den Majoranhonig

4 El Blütenhonig „ Mille fiori „  
1 Bund Majoran

#### Für das Bisonroastbeef

4 Scheiben Roastbeef vom Bison à 150 g  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl, Pflanzenöl zum Braten, Zucker  
50 g Butter zum Nachbraten  
4 El Vadouvan ( fermentierte, indische Gewürzmischung aus dem Feinkostversand )

#### zusätzlich

4 Scheiben Maisbrot ( Grundrezept )  
100 ml Kalbsjus  
2 El Tomatenessig

### **Vorbereitung :**

Die Tomaten blanchieren, abziehen, vierteln und entkernen. Auf einem geölten Blech verteilen und bei ca. 80 °C Umluft im Ofen ca. 1 Std. trocknen. Die Maiskolben buttern, zuckern zugeben und in Alufolie wickeln, im Ofen 30 Minuten bei 175 °C nicht zu weich garen. Auskühlen lassen und die Körner längs von den Kolben schaben. Den Honig auf 40 °C erwärmen, den Majoran zupfen und die Stiele im Honig ziehen lassen. Nach 15 Minuten passieren und die Majoranblätter einrühren.

## **Zubereitung:**

Die Roastbeefscheiben mindestens 3 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Olivenöl leicht einölen, pfeffern und in einer flachen Form bei 60 – 80 °C Ober - / Unterhitze ca. 45 Minuten bzw. bis zu einer Kerntemperatur von 50 °C in den Ofen geben. Etwas Pflanzenöl erhitzen, den Bacon in Würfel schneiden und darin knusprig braten, den Mais mit dem Bacon erwärmen, leicht zuckern und 1 El Majoran unterziehen. 4 Scheiben vom Maisbrot schneiden, in einer Pfanne in Pflanzenöl knusprig rösten. Zum Servieren Butter in einer Pfanne aufschäumen, wenn die Butter gebräunt ist, die Roastbeefscheiben einlegen und von beiden Seiten ganz kurz braten. Das Vadouvan - Gewürz zugeben, kurz mit braten, das Fleisch kurz ruhen lassen. Die Roastbeefs quer in fingerdicke Tranchen schneiden, salzen und schwarz pfeffern und auf den Maiscrostini anrichten, den Mais zugeben, die Tomaten anrichten und mit dem Majoranhonig beträufeln. Die Kalbsjus mit der Bratbutter aus der Pfanne erhitzen, mit Tomatenessig abschmecken und neben dem Fleisch anrichten.

## **Empfehlung :**

Gerade für mageres Fleisch wie das Bisonroastbeef ist die Methode des „Rückwärts Bratens“, perfekt, man ändert die Reihenfolge von heiß Anbraten und dann Ruhen lassen in Ruhen lassen und dann kurz, sanft Braten. Das Fleisch brät nicht so heiß, was auch wesentlich gesünder ist, entspannt sich wesentlich besser und ist überaus zart. Der Bratgeschmack und die Farbe kommen hauptsächlich von der braunen Butter. Man sollte allerdings mit der Temperatur des eigenen Ofens etwas experimentieren, am Besten mit einem genauen, separaten Ofenthermometer. Hat man die erforderliche Temperatur im Griff, gelingen auch größere Stücke, wie ein Cote de Boeuf perfekt. Wichtig ist einfach das langsame Erreichen der Kerntemperatur von 50 °C.

