

## Roastbeef vom Bison rückwärts gebraten mit Vadouvan

Personen: 4 | Autor: Kolja Kleeberg | Kategorie: Bison | Schwierigkeitsgrad: leicht | Zeit: 60 Min.



### Zutaten

- 4 Scheiben Bison Roastbeef ca.150 - 250 g
- 4 EL scharfer Senf
- Olivenöl
- Salz
- Pflanzenöl zum Braten
- 50 g Butter
- 4 EL Vadouvan (indische fermentierte Gewürzmischung)
- 100 ml Kalbsjus
- 2 EL Tomatenessig

### Zubereitung

- Die Roastbeefscheiben mindestens 3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen
- Senf mit Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer vermischen und die Fleischstücke damit einstreichen
- Bei 50°C Ober/ - Unterhitze ca. 45 Minuten im Ofen temperieren
- Zum Servieren Butter in einer Pfanne erhitzen
- wenn die Butter gebräunt ist die Roastbeefscheiben einlegen und von beiden Seiten je 1-2 Minuten anbraten
- Das Vadouvan-Gewürz zugeben, kurz mitbraten und das Fleisch im Ofen bei 50°C ruhen lassen, dabei öfter drehen
- Die Kalbsjus mit der Bratbutter aus der Pfanne erhitzen, mit Tomatenessig abschmecken und neben dem Fleisch anrichten

### Dazu

Dazu passen geschmolzene Tomaten, Maiskolben oder gegrilltes Gemüse. Gerade mageres Fleisch ist für die Methode des Rückwärtsbratens perfekt geeignet. Anstatt es heiß anzubraten und dann ruhen zu lassen, lässt man es erst ruhen und brät es dann kurz und sanft an. Das Fleisch brät nicht so heiß, entspannt sich wesentlich besser und ist überaus zart.

**Guten Appetit!**