

Überbackene Roastbeefscheiben

– Pankreasdiät –

2 ¼ l Zungekochbrühe
¾ l Spargelkochbrühe
½ Sellerie
1 dicke Zwiebel
2 Pfd. Rinderrippe
4 Markknochen

2 Pfd. Roastbeef
0,2 l Madeira
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Peperoni
1 Bouquet garni
4 Tomaten
½ Pfd. gekochte Kastanien
4 Scheiben Schinken
4 Scheiben magerer Emmentaler

Brühen kalt mit Rippe und Knochen aufsetzen, zum Kochen bringen, Gemüse zufügen und in drei Stunden auf 1 l Flüssigkeit reduzieren.

Roastbeef in Madeira anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, ebenfalls Peperoni und gewürfelte Tomaten, restlichen Madeira und Brühe angießen, Kräutersträußchen reingeben und zugedeckt bei ganz kleiner Hitze in drei Stunden garen. Fleisch rausnehmen, in vier Scheiben schneiden, jede mit einer Scheibe Käse und 1 Scheibe Schinken belegen und einige min übergrillen. Zwiebeln und Bouquet garni aus der Sauce nehmen, so viel Kastanien und den Knoblauch drin pürieren, dass sie ausreichend gebunden ist, restliche Kastanien drin lassen und mit servieren. Wer mag, kann leicht salzen und pfeffern, muss aber nicht sein.