

Pochiertes Roastbeef mit Leinölgemüse und Kichererbsen

Zubereitung

- 1. Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen. Das Roastbeef in den heißen Fond einlegen und im Ofen bei 60°C rosa garen.
- 2. Das Gemüse und die ½ Zwiebel in der Zwischenzeit in feine Streifen schneiden und kurz andünsten.
- 3. Mit den Kichererbsen mischen und mit Leinöl, Puderzucker und der African-Spirit Grill- und Würzsauce mischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Roastbeef der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, alles auf einem vorgewärmten Teller anrichten und das Fleisch mit feinem Meersalz leicht bestreuen.



Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- 1 El African Spirit Sauce
- 1 El Gemüsebrühe classic
- 1 El Leinöl nativ
- etwas Atlantik Meersalz, fein
 - 1 El Puderzucker aus Rohrohrzucker

Weitere Zutaten

600 g Roastbeef

½ Zwiebel

500 ml Wasser

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Staudensellerie
- 100 g Kichererbsen
- 1 Karotte
- Pfeffer