eat4balance
Ernährungstraining

Roastbeef mit Wasabi-Mayonnaise und frischem Joghurt Salat

Zutaten Roastbeef:

1,5kg BIO-Beiried

Senf, Pfeffer, Rosmarin, Prise Zucker

Salz

Zubereitung:

- Das Beiried am Vortag mit Senf, Pfeffer und Zucker einreiben, mit Rosmarinzweigen belegen, in eine Klarsichtfolie einwickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen
- Am nächsten Tag aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen, salzen
- Bei 140°C im Backrohr (Ober- und Unterhitze) ca. 1,5 Stunden auf eine Kerntemperatur von 56-58°C braten
- Aus dem Backrohr nehmen und überkühlen lassen – in Alufolie einwickeln und am Besten im Kühlschrank ruhen lassen
- Fein aufschneiden

TIPP:

Mit selbst gezogenen Sprossen garnieren!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

Susanne Rothaler - Diplomierte Ernährungstrainerin - www.eat4balance.at
Agsbach 611b, 2533 Klausen-Leopoldsdorf - +43 664 340 26 12 - susanne.rothaler@eat4balance.at
RAIFFEISEN REGIONALBANK MÖDLING - IBAN: AT54 3225 0001 0051 7409 - BIC RLNWATWWGTD

eat4balance
Ernährungstraining

WASABI-Mayonnaise

Zutaten:

1 Ei

1 TL Senf, Salz, Pfeffer

150ml Sonnenblumenöl

Etwas Zitronensaft

Wasabipaste (1-4cm) nach Geschmack

Schnittlauch

Zubereitung:

- Aus Ei, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine Mayonnaise zubereiten
- Mit Zitronensaft, Wasabipaste und Schnittlauch abschmecken

Frischer Joghurt Salat

Zutaten:

250g Joghurt

1 Becher Creme fraiche

1 Apfel, geschält, Kerngehäuse entfernen

100g Stangensellerie

1 kleine Dose Ananasstücke (abgetropft)

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

Zubereitung:

- Apfel und Stangensellerie in kleine Stücke schneiden
- Joghurt mit Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Zucker vermengen und mit Apfel, Ananas und Stangensellerie vermischen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

Susanne Rothaler - Diplomierte Ernährungstrainerin - www.eat4balance.at
Agsbach 611b, 2533 Klausen-Leopoldsdorf - +43 664 340 26 12 - susanne.rothaler@eat4balance.at
RAIFFEISEN REGIONALBANK MÖDLING - IBAN: AT54 3225 0001 0051 7409 - BIC RLNWATWWGTD