

Inspiziert durch das Spiel der glorreichen Fortuna gegen die Mannschaft aus Ipswich habe ich am Sonntag einen wirklich klassischen **Sunday Roast** serviert. Das ist das britische Äquivalent zum treudeutschen Sonntagsbraten. Genau wie der muss es nicht immer ein Braten sein, und die Sache schmeckt auch werktags. Nun habe ich in den mittleren Sechzigerjahren eine längere Zeit als Austauschschüler in England verbracht, in Woking, Surrey, umgenau zu sein. Meine Gastmutter war eine hervorragende Köchin, die gerade die vielgeschmähten britischen Speisen sehr, sehr lecker zu bereiten wusste. Und natürlich gab es an einem Sonntag im Monat den Klassiker: Roastbeef mit Yorckshire-Pudding, Gravy und Erbsen. Seit Längerem hatte ich vor, diese Kombination nachzukochen; jetzt war's soweit. Es hat wunderbar geschmeckt!

### **Das Roastbeef**

Beginnen wir mit dem König des Sunday Roast: Roastbeef geht ganz einfach, wenn drei Bedingungen erfüllt sind. Erstens muss ein richtig echtes Stück Roastbeef vom Metzger deines Vertrauens her. Meistens liegen die Roastbeefs als Steaks geschnitten in der Theke, du aber brauchst ein Stück. Rechne mit 200 Gramm pro Person. Weil ein Batzen von um die 450 Gramm gerade noch so die Größe hat, um ihn als Braten zu garen, geht Roastbeef auch für zwei. Optimal ist ein Stück von einem Kilo Gewicht; bei vier Mitessern kriegen eben alle bisschen mehr, oder es bleibt was übrig. So ein Roastbeef-Rest ist was Extrafeines; klassisch kalt serviert mit (natürlich selbstgemachter) Remoulade und Bratkartoffeln. Wichtig ist, dass am Stück das Fett dran ist. Je nach Rind ist das eine ziemlich dicke Schicht. Die wird vor dem Anbraten kreuzweise eingeschnitten – wie die Schwarte beim Schweinebraten. Zweitens brauchst du ein Fleischthermometer. Die richtig guten für um die 25 Euro haben einen Messfühler zum Reinstecken ins Fleisch und ein Anzeigemodul, das per Draht mit dem Fühler verbunden ist. Ich rate dir dringend zur Anschaffung, denn bei 58 bis 62 Grad Kerntemperatur ist das Roastbeef PERFEKT. Ich kenne keine andere Methode, mit der solch ein feines Fleisch so dermaßen exakt gegart werden kann. Drittens ist eine ofenfeste Pfanne eine wunderbare Erfindung für diesen Braten. Optimal sind beschichtete oder Keramikpfannen mit abnehmbaren Stil; mit der Gußeisenpfanne wird's meist schwieriger, weil deren Griffe in der Regel zu lang sind für den Ofen.

Das Fleisch muss Zimmertemperatur haben, abgewaschen worden und sehr, sehr sorgfältig abgetrocknet sein. Du heizt den Backofen auf 180° Umluft vor. Es ginge auch mit niedrigerer oder höherer Temperatur, aber dieser Wert ist genau richtig, wenn hinterher auch noch

Yorckshire-Puddings gebacken werden sollen. Nimm neutrales Öl (Sonnenblume, Raps, Erdnuss) und erhitze es stark in der Pfanne. Dann brätst du das Roastbeef von allen Seiten gleichmäßig an. Und zwar so, dass eine dunkelbraune Kruste entsteht. In der Pfanne ist der richtige Zeitpunkt spätestens dann erreicht, wenn sich das Fleisch vom Boden löst. Es kann sein, dass sich das Fett in Flocken vom Braten löst – nicht schlimm, einfach drin lassen. Jetzt den Meßfühler bzw. das Bratenthermometer ins Roastbeef stecken und die Pfanne in den Ofen schieben. Wenn das Thermometer nach 20 bis 25 Minuten 58° ~ 62° zeigt, ist das Fleisch gar und innen schön rosa. Ab 65° ist das Ding durch und das Roastbeef versaut. Hol die Pfanne aus dem Ofen, das Fleisch aus der Pfanne, würze es mit Salz und schwarzem Mühlenpfeffer und wickle es fest in zwei Lagen Alufolie ein. So ruht es 15 bis 20 Minuten und wird schön zart.

### **Die Gravy**

Meine Gastmutter war vermutlich die einzige britische Familienköchin, die diese schwere Bratensoße komplett selbst machte. Weil bei einem guten Stück Fleisch kaum Bratrückstände entstehen, muss die Tunke ohnehin mit externen Dingen gemacht werden. Optimal ist ein selbstgezogener Rinderfond. Ein gekaufter im Glas geht auch; von Tüten und Töpfchen die „Bratensosse“ heißen, bitte ich Abstand zu halten. Nimm 250 ml Fond und füge 100 ml schweren Portweins hinzu. Lass das ganze auf mehr als die Hälfte einkochen. Das kannst du starten bevor du das Roastbeef verarzttest. Ganz am Schluss schmeckst du die Soße mit Salz, Pfeffer und Worcestersosse ab. Und: Die Soße wird zur Gravy, wenn du sie mit zwei Teelöffeln in kaltem Wasser aufgelöster Stärke (Mondamin) abbindest. Du musst die Stärkemischung sehr sorgfältig mit dem Schneebesen hineinschlagen und die Tunke danach noch einmal auf- und durchkochen.

### **Der Yorckshire-Pudding**

Diese wunderbare Beilage kennt hierzulande kaum ein Mensch. Im Prinzip handelt es sich um Eierkuchenteig, der in der Form in sehr heißem Fett – sagen wir mal – frittiert wird. Ganz hervorragend eignen sich beschichtete Muffinbleche für die Puddings. Aber auch eine ofenfeste Form geht. Im Falle der Muffinform mit ihren zwölf Löchern brauchst du vier Eier und 240 Gramm Weizenmehl Typ 405, 120 ml Milch und mindestens 120 ml Wasser. Gewürzt relativ kräftig mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss. Schlag die Zutaten zu einem flüssigen Teig. Der darf nicht annähernd so fest sein wie Pfannkuchenteig und sollte vom Löffel laufen. Ist der Teig flüssig und glatt, füll ihn in einen Messbecher mit Tülle, eine Kanne

oder Sauciere. So sollte er mindestens 30 Minuten ruhen.

Wenn das Roastbeef aus dem Ofen ist, dreh auf 200° hoch. Füll in jedes Loch des Muffinblechs ein, zwei Teelöffel vom neutralen Öl; alternativ jeweils ein Bröckchen Butterschmalz. Im Original wird zwingend Kalbsnierenfett verwendet, also quasi Rinderschmalz. Kriegt man hier aber kaum. Nun kommt das Blech in de Ofen. Wenn das Fett anfängt zu qualmen, ziehst du das Blech ein Stück raus und füllst in jede Höhlung dieselbe Menge Teig. Muss nicht bis zum Rand gehen. Ab in den heißen Ofen und 20 Minuten in Ruhe lassen (exakt in der Zeit ruht sich auch der Braten aus). Die Puddings werden erst sehr schön aufgehen, dann in der Mitte wieder zusammenfallen und anschließend von oben stark bräunen. Fertig sind sie, wenn die besagte Kuhle entstanden ist und die am höchsten stehenden Rändern sehr dunkelbraun sind. Auf dem Teller füllen sich die Esser die schwere Gravy in die Kühlen ihrer Yorckshire-Puddings und freuen sich.

### **Die Erbsen**

In der schlechten englischen Küche sind green Peas gefärbt, haben einen unangenehmen Biss und schmecken nach nichts. Wir hatten gestern frische Erbsen. Die gibt es wenige Wochen lang auf dem Markt. Auch wenn Erbsen eines der wenigen Gemüse sind, die auch als TK-Waren prima schmecken, so sind frisch gepalpe und gegarte Erbsen unvergleichlich lecker. Rechne mit 100 Gramm pro Person. Um aber 400 Gramm Erbsen zu bekommen, musst du ein gutes Kilo Schoten kaufen. Das wird mindestens 4, eventuell sogar über 5 Euro kosten. Zuhause holst du dann die Kerne aus den Schoten: Zieh am Ansatz; der Faden wird das Ding wie einen Reissverschluss öffnen, und du kannst die Erbsen mit dem Daumnagel in ein Behältnis befördern. Nach einer Viertelstunde ist auch die Arbeit erledigt.

Frische Erbsen kochst du ungefähr zehn Minuten lang in ungesalzenem, aber mit einer Prise Zucker versehenem Wasser. Aus dem heißen Wasser setzt du sie mit dem Schaumlöffel zum Abschrecken in einen Topf mit (eis)kaltem Wasser um. Jetzt kannst du schon mal ein, zwei, drei Erbsen probieren. Später dünstest du eine kleine, sehr fein geschnittene Schalotte in einem Esslöffel Butter an. Darin schwenkst du die Erbsen, damit sie Esstemperatur kriegen und würzt vorsichtig mit Salz und schwarzem Pfeffer.