01

APRIL

Roastbeef mit Senf-Kräuter Marinade – schmeckt warm und kalt...

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Back-/Brat-/Kochzeit: ca. 2,5 h
Ruhezeit: ca.20 Min.

Zutaten für 4-6 Personen:

- 1,3 – 1,5 kg Roastbeef
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 5 – 6 EL Olivenöl
- Je ½ TL Majoran und Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz und grober Pfeffer
- Butterschmalz

1. Das Fleisch mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 80°C vorheizen, am besten ein Ofenthermometer dafür benutzen. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.
2. Für die Marinade: Senf mit Olivenöl, Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer gut vermischen.
3. Das Roastbeef von Fett und Sehnen befreien, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und von allen Seiten in der Pfanne scharf anbraten. Wenn alle Seiten schön gebräunt sind, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ca. 10 Minuten offen ruhen lassen. Das Ofenthermometer so in den Braten stecken, dass die Spitze mittig platziert ist.
4. Dann das Fleisch auf einen ofenfesten Teller setzen (es geht auch eine flache Auflaufform), mit einem Pinsel überall großzügig die Marinade auftragen und dann den Braten im Ofen bei 80°C ziehen lassen.

5. Das Fleisch nun im Ofen alle 30 Minuten mit kleinen Mengen der Marinade bepinseln. Vor dem letzten Mal den Knoblauch durch eine Presse in die Marinade drücken, gut durchrühren und dann auf das Fleisch pinseln.
6. Am Ende der Garzeit das Roastbeef aus dem Ofen nehmen und noch 10 Minuten in Alufolie ruhen lassen, das Thermometer entfernen.
7. **TIPP:**
   Als Faustformel gilt: 500 g Fleisch brauchen etwa eine Stunde, bei 1,3 – 1,5 kg macht das etwa 2,5 Stunden, je nach Form des Fleisches. Einfacher ist es, ein Fleischthermometer zu benutzen, da die Backöfen in Ihrer Temperatur etwas ungenau sein können. Ca. 53 – 55 °C Kerntemperatur ist noch (leicht) rare, 57 – 60 °C sind medium, ab ca. 65°C sind „done".

Das passt dazu:

Beilagen:
Grüner oder gemischter Salat
Rosmarin-/Thymian-Kartoffeln
Grüne Bohnen
Gebratener Fenchel mit Tomaten
Polenta-Taler
Braten-Jus
Tagliatelle

Rezept direkt auf dem Smartphone oder Tablet anschauen?

Fleischerei Rademacher
DIE GENUSSMACHER SEIT 1897