Roastbeef richtig niedergaren

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 50 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach

Zutaten

für 6 Personen

1.2 kg	Roastbeef vom Schweizer Rind
2 EL	Öl
4 Zweige	Rosmarin
60 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Tatarsauce und Baked Potatoes) enthält ca.:

379	kcal
47 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
22 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

1. Roastbeef 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
Backofen mitsamt der ofenfesten Form auf 80 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

2. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Roastbeef mit der fettigeren Seite nach unten hineinlegen. Während ca. 3 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

3. Fleisch in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Roastbeefs ist.

4 Butter und Rosmarinzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Thermometer auf 55 °C einstellen.

5 Nach ca. 2,5 Stunden sollte das Roastbeef die gewünschte Kerntemperatur von 55 °C erreicht haben. Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und sofort servieren.

Dazu passen eine leichte Tatarsauce und Baked Potatoes.