


Roastbeef richtig niedergaren



Der feine Unterschied.

 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.