Rezept

Roastbeef mit Holunder-Zwiebel-Sauce

Ein Rezept von Roastbeef mit Holunder-Zwiebel-Sauce, am 27.04.2024

Zutaten

1,2 kg	Roastbeef
	Pfeffer
1 1/2 EL	scharfer Senf
500 g	kleine Zwiebeln (ersatzweise Schalotten)
350 ml	Holunderbeersaft
150 ml	Portwein (ersatzweise roter Traubensaft)
1 Zweig	Rosmarin
	Pfeffer
	Salz
4 zweige	Thymian
	Öl zum Braten
1 gehäufter EL	Zucker (eventuell etwas mehr zum Abschmecken)
200 ml	Rinderfond (aus dem Glas)
3 Zweige	Thymia
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° vorheizen. Von dem Roastbeef eventuell Sehnen oder Häutchen wegschneiden, den Fettrand aber auf keinen Fall entfernen! Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Thymian mit dem Senf verrühren und das Roastbeef rundherum damit bestreichen.

2. So viel Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, dass der Boden ganz knapp bedeckt ist. Darin das Fleisch bei großer Hitze auf der Fettseite 1-2 Min. anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 1-2 Min. anbraten, dann auch auf den Seiten und Enden jeweils 1-2 Min. anbraten, dabei nicht mit einer Gabel oder einem Messer einstechen, am besten mit Holzlöffeln arbeiten. Das Roastbeef auf einen Ofenrost legen und in den Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) schieben, ein tiefes Blech als Tropfschutz darunterschieben. Das Roastbeef ca. 45 Min. garen (wer ein Bratenthermometer hat: von einer Seite tief in die Mitte des Fleisches stecken – bei rund 60° ist es ideal rosa gegart).

3. Inzwischen für die Sauce Zwiebeln mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, dann schälen und längs in schmale Spalten schneiden. Zucker in einen Topf streuen und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Die Zwiebeln dazugeben und sofort Holundersaft, Fond und Portwein angießen – Achtung: Es kann spritzen! Den Karamell unter Rühren loskochen. Den Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, dazugeben. Alles 25-30 Min. kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert hat. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken. Kräuterzweige vor dem Servieren entfernen.

4. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und in Alufolie einschlagen, 3-4 Min. ruhen lassen. Dann das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit der Holunder-Zwiebel-Sauce servieren. Dazu passen Herzoginkartoffeln oder Polenta.