

Rezept

Roastbeef mit lauwarmem Gewürzöl

Ein Rezept von Roastbeef mit lauwarmem Gewürzöl, am 25.04.2024

Zutaten

1 kg Roastbeef am Stück	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Pflanzenöl	1 Zweig Rosmarin
2-3 Zweige Thymian	1 Zweig Oregano
ca. 7 mittelgroße Basilikumblätter	1 Knoblauchzehe
1 Prise Fenchelsamen	2 Prisen Chiliflakes (getrocknete Chiliflocken)
2 EL Olivenöl	1 EL Butter
Bratenthermometer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Roastbeef kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit Senf einstreichen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten, wenden und noch 2 Min. ringsherum braten. Das Fleisch auf den Ofenrost (Mitte) legen, Bratenthermometer hineinstecken und ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben. In ca. 2 Std. 30 Min. im Backofen rosa garen.
3. Für das Gewürzöl die Kräuter waschen, trockenschütteln bzw. -tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen. Kurz vor Garzeitende Kräuter und Knoblauch fein schneiden und mit Fenchelsamen und Chiliflakes vermischen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erwärmen, die Kräutermischung einstreuen, kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Fleisch herausnehmen und im heißen Gewürzöl mehrmals wenden. Den Braten mit einem scharfen Messer aufschneiden, mit dem Gewürzöl beträufeln, mit schwarzem Pfeffer würzen und servieren.