Rezept

# 80-Grad-Roastbeef mit Feta-Mandel-Kruste und Artischocken

Ein Rezept von 80-Grad-Roastbeef mit Feta-Mandel-Kruste und Artischocken, am 19.09.2025

## Zutaten

### Für das Roastbeef:

- **1,2 kg** zimmerwarmes Roastbeef (Fleisch ca. 2 Std. vorher aus dem Kühlschrank nehmen)
- **2 EL** Olivenöl
- **100 g** Schafskäse (Feta)
- **½ TL** getrocknete Minze
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- **1** Knoblauchzehe
- **4** in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
- **80 g** Mandelstifte

### Für die Artischocken:

- **12** kleine Artischocken
- **2** Schalotten
- **100 ml** trockener Weißwein
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- **4 EL** Zitronensaft
- **2 EL** Olivenöl
- Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 28 g F, 56 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Eine ofenfeste Form in den Backofen stellen, den Ofen auf 80° vorheizen. Fettschicht, feine Häutchen und eventuell Sehnen vom Roastbeef abschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe schälen, grob zerdrücken und ins Öl geben. Das Fleisch im Öl von allen Seiten bei mittlerer bis großer Hitze insgesamt 9-10 Min. anbraten, dabei nicht zu dunkel braten. Dann das Fleisch in die Form geben und im heißen Ofen (Mitte) in knapp 2 ½ Std. dunkelrosa (Kerntemperatur: 55°, falls Sie ein Fleischthermometer benutzen) oder in knapp 3 Std. zartrosa (Kerntemperatur: knapp 60°) garen.

3. Etwa 40 Min. vor Ende der Garzeit die Artischockenstiele ca. 3 cm unterhalb der Artischockenblüte abschneiden und entfernen. Die übrigen Stiele mit einem kleinen Messer dünn schälen. Die harten, äußeren Blätter der Artischocke abzupfen, lieber zu viel als zu wenig. Die Blattspitzen mit einer Schere sehr großzügig abschneiden. Die Artischocken längs halbieren, vom Heu befreien und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

4. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin bei kleiner bis mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Wein angießen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Artischockenhälften dazugeben und zugedeckt 15-20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren lassen. Danach die Artischocken offen noch etwas köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das restliche Öl untermischen.

5. Für die Fetakruste den Schafskäse in eine Schüssel krümeln, das Öl aus der Pfanne ohne die Knoblauchzehe dazugeben. Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln und mit der Minze zum Feta geben. Die Hälfte der Mandelstifte ebenfalls dazugeben, den Rest im Mixer fein mahlen und hinzufügen. Alles mit einer Gabel fein zerdrücken und ruhen lassen.

---

6. Den Backofengrill vorheizen. Roastbeef aus dem Ofen nehmen. Die Fetamischung darauf verteilen. Roastbeef unter den heißen Grillschlangen in 3-4 Min. übergrillen, bis der Käse leicht geschmolzen ist und zu bräunen beginnt. Roastbeef herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und zum Roastbeef servieren.