Rezept

Roastbeef mit Karamell-Vanille-Sauce

Ein Rezept von Roastbeef mit Karamell-Vanille-Sauce, am 08.10.2026

Zutaten

4	Schalotten (à ca. 20 g)
1	Vanilleschote
	Salz
2 EL	Olivenöl
100 ml	trockener Sherry
	Fleischthermometer
2 Zweige	Thymian
4 Scheiben	Roastbeef (à ca. 180 g, Rind)
3 EL	Zucker + Zucker zum Würzen
250 ml	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herausschaben.

2. Eine große Pfanne erhitzen. Die Steaks trocken tupfen, mit Salz und je 1 kleinen Prise Zucker würzen. Sobald die Pfanne heiß ist, das Olivenöl zugeben und die Steaks bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten.

3. Das Fleisch herausnehmen. Ein Fleischthermometer an der dicksten Stelle eines Steaks einstechen. Das Fleisch in einer flachen Schale im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, bis 58° Kerntemperatur erreicht sind.

4. Inzwischen den Zucker in das heiße Bratfett geben und bei mittlerer Hitze schmelzen, bis er hellbraun karamellisiert ist. Die Hitze reduzieren und den Karamell mit der Gemüsebrühe und dem Sherry ablöschen. Vanillemark, Vanilleschotenhälften, Thymianzweige und Schalottenwürfel zugeben. Die Sauce bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. dicklich einkochen.

5. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Eventuell ausgetretenen Fleischsaft zur Sauce geben. Thymianzweige und Vanilleschote herausnehmen und wegwerfen. Die Steaks 1-2 Min. in der Sauce wenden.

6. Das Fleisch mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren. Dazu passen heiß angebratene Kirschtomaten mit Balsamico-Dressing.