

Rezept

Zartes Senf-Kräuter-Roastbeef

Ein Rezept von Zartes Senf-Kräuter-Roastbeef, am 18.04.2024

Zutaten

1,2 kg Roastbeef	2 Knoblauchzehen
5 Stängel Estragon	7 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	3 EL Dijon-Senf
2 EL weiche Butter	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4–6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 240° vorheizen (Ober- und Unterhitze nehmen, Umluft ist hier nicht empfehlenswert). Vom Roastbeef die dicke Fettschicht und die zähen Sehnen wegschneiden.
2. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Kräuter mit dem Senf und der Butter in die Schüssel geben und alles mit einer Gabel gut vermengen. Das Fleisch rundum salzen und pfeffern, dann auf der oberen Seite (die mit der Fettschicht) mit der Senf-Kräuter-Paste bestreichen. Mit dieser Seite nach oben auf einen Backrost legen und in den Ofen (Mitte) schieben, ein tiefes Backblech gleich mit unter den Rost schieben, es tropft!
3. Roastbeef 15 Min. braten, dann die Ofentemperatur auf 180° herunterschalten und das Fleisch weitere 20-25 Min. garen. Dann am besten mit dem Bratenthermometer prüfen, ob das Roastbeef fertig ist: Bei Ende der Garzeit sollte die Kerntemperatur ca. 45° und die am Bratenrand ca. 100° betragen – dann ist das Fleisch schön rosa und medium gebraten. Wer kein Bratenthermometer hat, kann das Fleisch mit einem dünnen Holzspießchen einstechen: Tritt klarer Bratensaft aus, ist es auf jeden Fall gar, ist dieser noch sehr trübe oder gar blutig, noch ca. 5 Min. weiterbraten.
4. Das fertig gegarte Fleisch vor dem Aufschneiden in Alufolie wickeln und noch 10-15 Min. ruhen lassen, dann in dünne Scheiben aufschneiden. Es schmeckt warm und kalt gleichermaßen!