

Roastbeef im Ofen

Zutaten:

- 1 kg Roastbeef
- 1 große Prise Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL grobes Meersalz

Zubereitung:

Das Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer großzügig einreiben. Eine große Pfanne mit dem Öl erhitzen und das Fleisch mit der Fettseite zuerst ca. 3 Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef auf dem Rost in den Backofen schieben und für 90 Minuten medium garen. Die Kerntemperatur soll ca. 56°C erreichen. Mit Hilfe eines Stechthermometers kann dies kontrolliert werden. Dann das Fleisch mit geöffneter Backofentüre noch 10 Minuten ruhen lassen. Das Roastbeef mit dem Meersalz bestreuen und in dünne Scheiben schneiden.

Dazu schmecken Kartoffelrösti und ein frischer Salat. Das Fleisch kann aber auch mit Remouladensauce auf einem Brötchen kalt gegessen werden.

Guten Appetit!

