Roastbeef im Kräutermantel

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 7 Personen:

Roastbeef:

1	kg	Beiried – Roastbeef-Teil
40	ml	Tafelöl
		Salz, geschroteten Pfeffer
		Dijon Senf
3	EL	frische gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Oregano, Basilikum)

Herstellung:

1. Das Roastbeef zuputzen (eventuell Fettdeckel abschneiden).
2. Öl in einer Pfannen erhitzen - Fleisch darin auf allen Seiten scharf anbraten.
3. Herausnehmen - salzen - pfeffern und in einen Bräter geben.
4. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Leiste bei 180 Grad etwa 30 min braten.

<u>Perfekt Gegart wird es aber – TIPPS mal Zwei:</u>

- Im vorgeheiztem Backrohr (140 °C) bei 57 °C Kerntemperatur (oder 90 °C bzw. ND-Garen Kern- bzw. Raumtemperatur 57 °C) garen.
- Kaltes Roastbeef bei 53 °C Kern- und 90 °C Raumtemperatur garen.
- Fleisch scharf anbraten und
  im vorgeheizten Backofen bei 70 °C in ca. 3,5 h fertig-garen

5. Fleisch aus den Bräter nehmen – hauchdünn mit Dijon Senf bestreichen und in frisch-gehackte Kräuter wälzen.
6. Hilfreich ist ein Bratenthermometer, um die Kerntemperatur zu messen (für ein kaltes Roastbeef 53° C, warmes Roastbeef 57° C).
7. Fleisch aus den Bräter nehmen – hauchdünn mit Senf (eventuell grobkörnigen) bestreichen und in frischgehackte Kräuter wälzen.
8. Mindestens 5 Minuten vor dem Anschneiden ruhen - rasten lassen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister