

# Roastbeef mariniert

## Fleisch-Rind

**Marinierzeit:** 1 -2 **Tage**  
**Vorbereitungszeit:** } 2½-3½ **Stunden**  
**Zubereitungszeit:**

<b>ZUTATEN / Portionen</b>		<b>4</b>	<b>8</b>
Roastbeef	g	1000	2000
Thymianzweige	St.	3	6
Rosmarinzweige	St.	2	4
Knoblauchzehen	St.	5	10
Pfeffer schwarz zerstoßen	TL	1	2
Oliveneröl	ml	50	100
Fleur de Sel			
Butterschmalz			

### ZUBEREITUNG:

1. Das Roastbeef von allen Sehnen befreien. 1/3 der dicken Fettschicht entfernen.  
Das verbliebene Fett rautenförmig einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden.
2. Thymian und Rosmarin abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Pfeffermischung im Mörser grob zerstoßen.
3. Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschlie-

ßen und mindestens 2 Stunden wenn nicht 1-2 Tage im Kühlschrank marinieren.

4. Dann das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade beiseite stellen. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen.
5. Das Butterschmalz in einer entsprechend großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2-3 Minuten).
6. Ein Backblech mit 2 Lagen Alufolie auslegen. Das Fleisch darauf legen und mit der Marinade und den Kräutern bedecken.
7. Im auf 80 Grad vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 2 1/2 - 3 1/2 Stunden garen
8. Bei einer Kerntemperatur von 54-56 Grad ist das Roastbeef medium gebraten.
9. Zum Servieren das Roastbeef quer zur Faser in Scheiben schneiden und die Schnittflächen mit etwas Fleur de sel bestreuen

<b>Backofen</b>	<b>Leiste</b>	<b>Grad</b>	<b>Stunden</b>	<b>Minuten</b>
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	80	2½-3½	