



# ROASTBEEF

## Zutaten für 6 Personen

2,5 kg Roastbeef, pariert  
½ TL schwarze Pfefferkörner  
½ TL grüne Pfefferkörner  
Grobes Meersalz  
4 EL Rapsöl  
4 Zweige Rosmarin  
½ Knoblauchknolle, Zehen ganz

## So geht's:

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

- 1) Beide Pfeffersorten im Mörser zerstoßen.
- 2) eine große Pfanne stark erhitzen, Fleisch auf (einer!) Seite mit 2/3 von Meersalz und Pfeffer würzen und gut einmassieren.
- 3) Rapsöl in die heiße Pfanne geben. Auf der gewürzten Fleischseite kurz anbraten, nun die Fleischoberseite mit restlichem Pfeffer und Salz würzen. Rosmarinzweige und Knoblauch einfach mit in die Pfanne geben. Fleisch wenden, nur kurz anbraten. Dann 3 Schichten Alufolie übereinanderlegen und das Fleisch mit den Gewürzen darauflegen. Alufolie an den Rändern leicht nach oben biegen.



Folie mit dem Fleisch für 50-60 Minuten auf der untersten Schiene garen. Dann aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt nochmals 10 Minuten nachruhen lassen.  
4) Fleisch in Scheiben schneiden.

Dazu reicht man Saucen (Bernaise, o.ä.) und deftige Speck-Zwiebel-Bratkartoffeln, Antipasti-Gemüse.