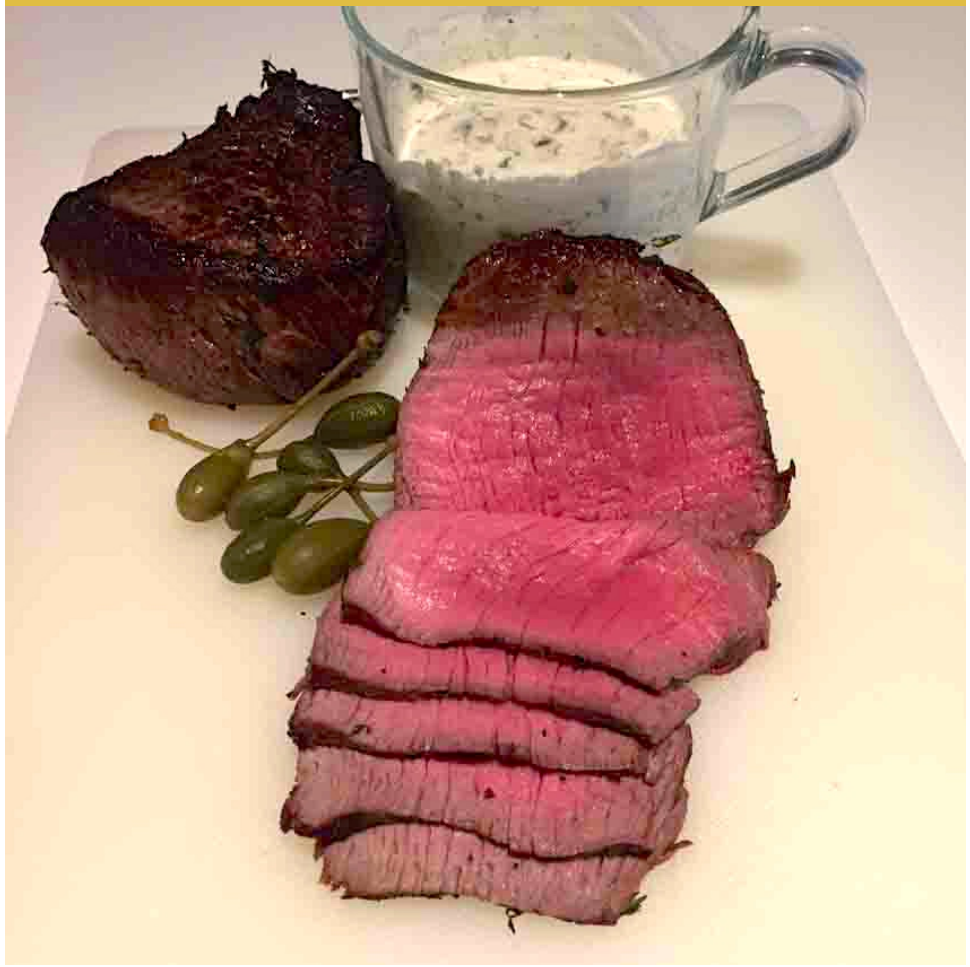
AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	**45 Min.**	**ganzjährig**	**England**

ROASTBEEF



Rezept: Manu Feildel. Bon appétit! Dorling Kindersley 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Für festliche Anlässe ist das Roastbeef ein beliebtes Rezept. Präzis gekocht, gelingt es perfekt.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 kg	Rind, Roastbeef	0.6 dl	Pflanzenöl
4 Zehe	Knoblauch, längs halbiert	2 EL	Thymian, gehackt
		3.5 dl	Sauce Bordelaise

ZUBEREITUNG

1. Fleisch 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Backofen auf 240° C vorheizen.
3. Fleisch mit Öl einreiben, grosszügig mit Pfeffer würzen und mit Thymian bestreuen. Für eine kompakte Form Braten allenfalls mit Küchengarn zusammenbinden. Das Fleisch gart so gleichmässiger.
4. Das restliche Öl in einem Bräter mit schwerem Boden hoch erhitzen. Sobald das Öl heiss geworden ist, das Fleisch 10-12 Min. ringsum kräftig anbraten, bis es eine schöne Farbe angenommen hat. Grosszügig salzen. Den Bräter mit dem Fleisch für 20 Min. in den Backofen stellen, dann ist es blutig bis rosa. Die Kerntemperatur soll 42° C erreichen.
5. Braten in eine grosse flache Form legen, locker mit Alufolie abdecken und 15 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.