



Roastbeef - 4 Personen, 2 Stunden

1

Den Ofen auf 100°C Heißluft vorheizen. Wer keine Heißluft hat, nimmt Ober-/Unterhitze und lässt die Ofentür während des Garvorgangs einen Spalt offen (einen Holzlöffel in die Tür stecken), damit das Rostbeef mit trockener Luft gegart wird.

2

Das Fleisch in Olivenöl von allen Seiten gut anbraten. Dabei einen Rosmarinzwig und einige Thymianzweige sowie 2 Knoblauchzehen mit Schale zum Aromatisieren des Fleisches mitbraten.

3

Das Roastbeef direkt auf den Backofenrost setzen (Fettpfanne darunter nicht vergessen) und 1 1/2 Stunden sich selbst überlassen. Danach Backofen ausschalten, Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und nochmals 1/2 Stunde in den (ausgeschalteten) Backofen geben, damit sich das Fleisch entspannen kann. Das Ergebnis ist ein zartes, durch und durch rosafarbenes Fleisch.

ZUTATEN

- 1 kg Roastbeef
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian
- 2 Zehen Knoblauch



