

## Roastbeef im Ganzen gebraten

Das haben wir verwendet:

- Roastbeef im Ganzen
- Salz
- Gewürzmischung (Senfsaat, Paprikapulver, Koriandersamen, Knoblauchpulver)
- Peffer
- Öl
- Rosmarinzweige
- Öl

Roastbeef „putzen“:

Roastbeef hat „Deckel“ aus Fett, schützt das Fleisch, ist aber nicht lecker zum Essen. Einfach mit der Hand abziehen, ist z.B. Basis für eine Brühe. Zweiter „Deckel“ kann ebenfalls einfach abgezogen werden mit Hand und Messer. (Weiteres ist Geschmackssache, AK macht alles ab.)

Qualität bei Roastbeef erkennen:

In Kühlschrank legen, dann muss es ganz hart werden.  
(fein ins Muskelfleisch eingeschlossenes Fett wird hart).

Geputztes Roastbeef, Salz, Gewürzmischung aus Senfsaat, Paprika, Koriandersamen, Knoblauchpulver auf beide Seiten des Roastbeefs geben.  
Pfeffer (richtig grob, evtl. aus Mörser), auf eine Seite dran.

Mit Öl in Pfanne anbraten.

Pfanne nur am Anfang „volle Pulle“, dann ein wenig runtergehen mit der Temperatur.

Roastbeef nun unterschiedlich dick:

Backofen auf 160 °C vorwärmen, dünneres Stück 18 Minuten, falls dickeres Stück 24 Minuten rein.

Dann Fleisch in „geschlossenen, nicht vorgeheizten Raum“ bringen, z.B. in kleine Styroporbox:

Alufolie unten rein, damit box sauber bleibt.

Auf Alufolie Frischhaltefolie, denn Alufolie würde mit Fleischsaft oxydieren, (das sind dann so unschöne kleine Kleckse und Fladen), frischen Rosmarin oder (wenn nicht vorhanden) Kräuter der Provence drauf, Olivenöl drüber, (weil Aromen sich mit Öl lösen, nicht mit Fleischsaft). Kann halbe Stunde und länger drin bleiben, denn es bleibt warm genug. Box muss groß genug sein. (Wenn Box nur ein wenig grösser ist, dann den Deckel zuerst ein wenig auf lassen, sonst entsteht Kondenswasser.)

Bei der Frischhalte Markenprodukt nehmen, damit sie auf jeden Fall die Hitze verträgt.  
(Preisunterschiede sind nicht so hoch.)

Alufolie:

Matte Seite hält die Wärme, die glänzende Seite leitet.

Was vom Roastbeef-Anbraten in der Pfanne geblieben ist nicht weiter verwenden für Sauce oder so, denn der Geschmack der Röstaromen wäre zu intensiv und würde alles überdecken.