

Roastbeef

Für 10 Portionen

3 kg Roastbeef 3 EL Butterschmalz Salz
schwarzer und grüner Pfeffer

Das Fleisch parieren und die Fettschicht oben vorsichtig rautenförmig einschneiden (Nicht ins Fleisch schneiden.). In einer ausreichend großen Pfanne das Fleisch rundherum in ausreichend Fett anbraten. Dann pfeffern und salzen, in den auf 200 °C bei Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen stellen und auf 160 °C herunterschalten.

Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur kontrollieren; wenn 50°C erreicht sind, den Ofen ausschalten, das Fleisch aber so lange drinlassen, bis eine Kerntemperatur von 57 °C erreicht ist. Die genaue Zeit hängt von der Dicke des Fleischstückes ab.

Weil es im Ofen bereits die Ruhezeit hatte, kann das Fleisch bei dieser Methode sofort serviert werden. Es schmeckt aber auch kalt, dünn aufgeschnitten.

NN am 25. Juli 2009