

Roastbeef mit Kräuterkruste

Zutaten für 8 Personen

durchschnittl. Garzeit für 1,3 kg: 1 Stunde 40 Minuten

Bei diesem einfachen Roastbeefrezept sorgen Sie mit Kräutern, die Sie möglicherweise schon im Küchenschrank haben, für eine knusprige Kruste. Der Nudelsalat mit grünem Spargel und Kirschtomaten ist eine wundervolle Ergänzung für ein leckeres und leichtes Bratengericht.

Zutaten

1,3 kg mageres Rindfleisch aus der Oberschale (Tafelspitz)

2 EL getrocknete Kräutermischung

2 TL Fenchelsamen, gemahlen

2 TL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

für den Nudelsalat mit grünem Spargel und Kirschtomaten

375 g gekochte Nudeln

1 Bündel (ca.350 g) grüner Spargel, halbiert, leicht gekocht und abgekühlt

100 g Kirschtomaten, in dünne Scheiben geschnitten

für das Dressing

2 EL frischer Schnittlauch, geschnitten

30 ml/2 EL Weißwein- oder Apfelessig

2 TL Zucker

15 ml/1 EL Olivenöl

Garzeiten

blutig 20 Minuten pro 450 g plus 20 Minuten

medium 25 Minuten pro 450 g plus 25 Minuten

durchgebraten 30 Minuten pro 450 g plus 30 Minuten

Zubereitung

1. Den Backofen auf Stufe 4-5, 180°-190°C vorwärmen.
2. Die getrockneten Kräuter, die Fenchelsamen, das Olivenöl und die Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen.
3. Den Braten auf ein Schneidebrettlegen, das Fleisch einritzen und mit der Kräutermischung einreiben.
4. Den Braten für die gewünschte Garzeit in einer offenen Bratenform in den vorgewärmten Backofen stellen und gelegentlich mit dem austretenden Bratensaft übergießen. Falls das Fleisch zu schnell braun wird, den Braten mit Alufolie abdecken.
5. Den Braten aus dem Backofen nehmen und vor dem Aufschneiden abgedeckt für 5-10 Minuten auf einem vorgewärmten Teller ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Nudeln, den grünen Spargel und die Kirschtomaten in eine große Schüssel geben. Die Zutaten für das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer in ein Glas mit Schraubverschluss geben und schütteln, bis sich alles zu einem Dressing verbunden hat. Das Dressing über den Salat geben und alles zusammen mit dem Braten servieren.

Anmerkungen: geschätzter Nährwert pro Portion (nur Fleisch): Energie 278-222 kcal; Protein 41-33 g; Fett 7-6 g; gesättigte Fettsäuren 2,2-1,8 g; Kohlenhydrate 13-11 g; Ballaststoffe 1,4- 1,1 g; Salz 0,8-0,6 g; Eisen 4,3-3,5 mg

Source URL: <http://www.simplybeefandlamb.co.uk/recipes/crispy-roast-beef-herbs>

Links: [1] <http://www.simplybeefandlamb.co.uk/>



Informationsbüro

ROYAL MEAT

Postfach 51 07 67

50943 Köln

Telefon: +49 (0)221 / 30 99-581

Telefax: +49 (0)221 / 30 99-205

Email: info@royalmeat.de

Internet: www.royalmeat.de

