

# Roastbeef

Für 6 Personen



## Muttertagsmenü

Für unsere jungen Köchinnen und Köche schlagen wir ein farbiges Menu vor. Wir wünschen allen Müttern einen schönen Muttertag!

### Gemischter Blattsalat mit Blumen

(z. B. Primeln, Borretsch)

### Roastbeef Kräutersauce Nudeln

### Frischer Fruchtsalat mit Vanilleglace

## Zubereitung

1 kg Fleisch (für diese Zubereitung ein pariertes Stück Fleisch verwenden)

Das Fleischstück in einer Bratpfanne mit etwas Bratbutter 10 Min. auf allen Seiten anbraten.

1 Esslöffel Öl, 1 Kaffeelöffel Senf, Paprika und Pfeffer

Das Fleischstück mit der Mischung einreiben.

Auf einer vorgewärmten Platte legen im auf 80°C vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) nachgaren. Garzeit für 600 g Fleisch ist mindestens 1½ Stunden, für 1 kg Fleisch mindestens 2 Stunden.

Nach der Hälfte der Bratzeit das Roastbeef wenden und salzen.

Am Ende der Bratzeit wird das Fleisch sofort in feine Tranchen geschnitten (mit dem elektrischen Messer oder dem Fleischmesser). Sofort servieren.

**Für das Roastbeef wird das Niedertemperaturgaren gewählt. Die relativ tiefe Temperatur hat eine längere Garzeit und eine langsamere und regelmässige Gerinnung der Proteine zur Folge. Das heisst, dass das Fleisch ohne zu bluten rot bleibt.**

Pro Person wird 150g Fleisch gerechnet.  
Wählen Sie ein gut ausgereiftes Roastbeef.

### Bemerkungen:

Wenn ihr Fleischstück länger im Ofen bleiben muss, schadet das der Qualität des Fleisches nicht. Temperatur auf 60°C reduzieren, das Fleisch im Ofen lassen, bis man es servieren kann.

Guten Appetit!