



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipps
Foto © Brent Hofacker/Fotolia

Hauptspeise

Roastbeef

Zutaten

Für 4 Personen

800 g Roastbeef
wenig frischer Rosmarin
wenig frischer Chili
1 Stk. Knoblauchzehe
wenig Ingwer
wenig Sojasauce

Salz und Pfeffer

Passende Saucen:
Bratensauce mit Balsamico
Hollandaise angereichert mit
Bärlauchpesto

Zubereitung

1. Rosmarin und Chili fein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Zutaten mit wenig Sojasauce mischen und als Marinade aufs Fleisch einreiben.
3. Ofen auf 90 °C einstellen und Roastbeef für ca. 5 bis 6 Stunden im Ofen lassen (niedergaren).
4. Roastbeef herausnehmen und in der Bratpfanne mit Öl anbraten. Bratensatz für die Sauce verwenden.
5. Hellrosa gebratenes Roastbeef fein aufschneiden und sofort mit einer passenden Sauce servieren.