



Fleisch

Hackfleisch

- 11 Hackbällchen mit Möhrensauce
- 13 Fleischklößchen mit Gnocchi
- 15 Hack-Muffins
- 17 Buletten mit Petersilie
- 19 Lammspieße mit Couscoussalat
- 21 Tortilla-Rolls
- 23 Sauce bolognese
- 25 Hackbraten
- 26 Königsberger Klopse **Klassiker**
- 29 Kohlrouladen
- 31 Kartoffel-Hackfleisch-Salat
- 33 Bunte Pizza mit Mett

Kurzgebraten

- 37 Steaks mit Tomatenragout
- 39 Wok mit Rind und Gemüse
- 41 Pfeffer-Filet mit Pak-Choi
- 43 Chili mit Rumpsteak
- 45 Saltimbocca alla romana
- 47 Kalbsröllchen mit Pesto
- 49 Schweinemedallions auf Tomaten
- 50 Wiener Schnitzel **Klassiker**
- 53 Cordon bleu mit Gurkensalat
- 55 Koteletts mit Kräuterbutter
- 57 Stielkoteletts mit Ingwer
- 59 Kasseler in Orangensauce
- 61 Souvlaki
- 63 Schnelles Gyros
- 65 Lamm mit Kichererbsen-Dip
- 67 Lamm-Chops mit Kartoffeln
- 69 Leber-Saltimbocca mit Polenta

Große Stücke

- 73 Tafelspitz mit Meerrettichsauce
- 75 Rinderfilet mit Parmesankruste
- 77 Sauerbraten
- 79 Rinderbraten in Vin Santo
- 81 Roastbeef
- 83 Kalbsnuss mit Lardo
- 85 Kalbsrücken mit Kartoffeltatar
- 87 Pochiertes Schweinefilet
- 89 Schweinefilet in Kaffeekruste
- 91 Sauerfleisch
- 93 Glasierter Schinken
- 95 Schweinebraten in Milch
- 96 Krustenbraten **Klassiker**
- 99 Provenzalische Lammkeule
- 101 Orientalischer Lammbraten

Geschmortes

- 105 Pfefferragout mit Püree
- 106 Gulasch **Klassiker**
- 109 Rinderrouladen
- 111 Ochsenbein mit Champignons
- 113 Ragout mit Rosmarinisotto
- 115 Lammragout mit Couscous
- 117 Lamm-Kartoffel-Pfanne
- 119 Thailändisches Lammcurry
- 121 Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti
- 123 Ossobuco mit Gremolata
- 125 Involtini mit Lauchzwiebeln
- 127 Schweinefleisch mit Kürbis
- 129 Süßsaures Schweinefleisch
- 131 Kasseler mit Kürbisgemüse
- 133 Schäufole auf Sauerkraut

Das große Plus

- 134 Warenkunde und Wissenswertes
- 140 Register
- 144 Impressum

Roastbeef

gelingt leicht | etwas teurer

6 Portionen

Zubereitungszeit 15 Min.

Garzeit 30–35 Min.

Ruhezeit 15 Min.

Pro Portion ca. 230 kcal, E 37 g, F 9 g, KH 0 g

1 kg Roastbeef im Stück

1 EL Öl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

- Den Backofen auf 240° (Umluft 220°, Gas Stufe 6) vorheizen.
- Das Roastbeef abspülen und trocken tupfen. Die Fettschicht mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Das Fleisch mit Öl einstreichen und rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf den Backofenrost legen und die Fettpfanne darunterstellen.
- Im Ofen etwa 15 Min. braten. Dann die Temperatur auf 180° (Umluft 160°, Gas Stufe 3) herunterschalten und das Fleisch nochmal 15–20 Min. braten. Das Fleisch ist jetzt rosa gebraten. Eventuell noch 10 Min. länger braten.
- Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und noch 15 Min. ruhen lassen. Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und servieren.

Dazu Bratkartoffeln und Remoulade

Tipp Remoulade selbst zubereiten:

250 g Mayonnaise mit 2 EL Joghurt verrühren. 1 gewürfelte Gewürzgurke, 2 EL abgetropfte Kapern und 1 EL Schnittlauchröllchen unterrühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

