

Roastbeef in Rotweinmarinade

Zeit gesamt
1h 30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Thymian, frisch	20 g
Rosmarin, frisch	10 g
Rotwein, trocken	700 ml
Balsamicoessig, hell	3 EL
Senf	2 TL
Brauner Zucker	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Roastbeef, geschnitten	1 kg
Olivenöl	4 EL
Speisestärke	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform

1. Suppengemüse waschen ggf. schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Thymian und Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln. Die Blätter des Thymians und die Nadeln vom Rosmarin von den Stielen streifen und fein hacken. 1 EL Kräuter beiseitelegen.
2. In einer großen Schüssel Rotwein, gehackte Kräuter, Essig, Senf, 1 EL Zucker, 2 TL Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse und Zwiebel zufügen. Roastbeef waschen, trocken tupfen, wenn nötig von Sehnen befreien. In die Marinade geben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Roastbeef aus der Marinade heben, abtropfen lassen und trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit dabei auffangen.
4. In einem Bräter oder einer feuerfesten Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Roastbeef darin rundherum ca. 7–8 Min. scharf anbraten. Anschließend herausnehmen. Gemüse aus der Marinade im Bratfett anbraten, Roastbeef wieder hinzufügen und mit der aufgefangenen Marinade ablöschen. Im Backofen ca. 45–50 Min. garen, dabei immer wieder mit etwas Marinade übergießen und nach der halben Garzeit wenden.
5. Roastbeef herausnehmen und ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Bratenfond durch ein Sieb gießen und aufkochen. Übrige Thymianblättchen zugeben. Sauce ca. 3–4 Min. einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Zucker abschmecken.
6. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, zur Sauce geben und etwas köcheln lassen, bis die Sauce leicht andickt. Roastbeef in Rotweinmarinade

aufschneiden und mit der Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp 1: Dazu passen [Klassischer Rotkohl mit Äpfeln und Zwiebeln](#).

Tipp 2: Mit einem Fleischthermometer kannst du das Fleisch auf den Punkt garen. Das Roastbeef ist rosa bei einer Kerntemperatur von 55–60 °C, durch bei ca. 65 °C.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	699 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	74 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g