



Roastbeef mit gebackenen Kartoffeln und Roter Bete

Zeit gesamt
50minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Roastbeef, roh am Stück	1 kg
Öl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kartoffeln, festkochend	800 g
Rote Bete, frisch	4 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Kapern	2 EL
Senf	1 EL
Süßer Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Roastbeef waschen, trocken tupfen und Fett ggf. wegschneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Roastbeef ca. 5 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform setzen. Pfanne nicht säubern. Roastbeef im Ofen ca. 30–40 Min. garen.
2. Kartoffeln und Rote Bete waschen und anschließend mit Schale in Spalten schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffeln, Rote Bete und Rosmarin mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Ebenfalls in den Ofen geben und ca. 30 Min. rösten.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kapern auf Küchenkrepp trocken tupfen und im heißen Öl ca. 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. In einer Schüssel 1 EL Senf, 1 EL süßen Senf, 2 EL Öl und 2 EL Kapernflüssigkeit miteinander verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneide. Nach Belieben etwas Fleischsaft aus der Auflaufform in die Sauce rühren. Roastbeef mit gebackenen Kartoffeln und Rote Bete auf Tellern verteilen. Mit Kapern und Senfsauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende ein Küchenthermometer, um den Gargrad des Roastbeefs zu bestimmen. Möchtest du dein Roastbeef rare, sollte die Kerntemperatur bei 45–51 °C liegen, für medium rare bei 52–55 °C, für medium bei 56–58 °C und für well done bzw. durch bei 60 °C.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	748 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	60 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	36 g