



# Roastbeef

---

## ZUTATEN:

- 1 kg Bio Angus Roastbeef
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 5 EL Öl

## MÖGLICHE BEILAGEN:

Kartoffel-Mandel-Kroketten, Pommes frites oder salzige Blätterteig-Kleingebäck und eine Gemüseplatte mit gedünsteten Erbsen, Rosenkohl, Tomaten, Champignons, Pfifferlinge und/ oder Spargel

**BRATZEIT: ca. 35 Minuten**

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Roastbeef von den Häuten und Sehnen befreien, kurz kalt waschen, abtrocknen und die leichte Fettschicht gitterartig einschneiden. Das Fleisch mit dem Salz und dem Pfeffer einreiben.

Das Öl auf dem Herd in einem flachen Bratgeschirr stark erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten, damit sich die Fleischsporen rasch schließen. Das Roastbeef mit der Fettseite nach oben in der Bratreine auf der zweiten Schiebeleiste im Backofen 35 Minuten braten, dabei wiederholt mit dem Öl übergießen. Das Roastbeef nach beendigter Bratzeit 10 Minuten im abgeschalteten Backofen bei geöffneter Tür ruhen lassen, dann aufschneiden und auf einer vorgewärmten Platte schuppenförmig anrichten.

Nach Belieben den Bratenfond mit einigen Esslöffeln Wasser lösen und extra dazu reichen.

*Gutes Gelingen wünscht*

**Bio-Hof  
Mayer**

---

Karl Mayer - Bio-Landwirt aus Überzeugung  
[www.bio-hof-mayer.at](http://www.bio-hof-mayer.at)