

## Roastbeef bei Niedrigtemperatur „vorwärts“ garen

- Das Roastbeef 2 – 3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
- In einer heißen Pfanne in Traubenkernöl. Oder Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anbraten, damit Röstaromen entstehen können.
- Bei 80°C in den vorgeheizten Backofen (Ober/Unterhitze), auf ein Ofenrost geben.
- In die dickste Stelle des Fleischstückes den Kerntemperaturmesser stecken.
- Das Fleisch ca. 1 1/2 Stunden auf die gewünschte Temperatur garen.
- **Rare - 49 – 52°C**                      **Medium - 57 – 63°C**                      **Well - 68°C**
- Vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen und direkt servieren.

## Roastbeef als „Rumpsteak“ grillen

- Den Grill auf 260°C erhitzen, dann lassen sich die Steaks schneller scharf anbraten.
- Das Roastbeef hochkant auf die Fettseite auf den Grillrost stellen. Bei geschlossenem Deckel ca. 1 – 2 Minuten grillen.
- Nun das Steak legen und weitere 1 – 2 Minuten bei starker Hitze und geschlossenem Deckel grillen.
- Jetzt das Steak um 90° drehen um ein Kreuzmuster zu erhalten und weiter 1 – 2 Minuten grillen. Nun das Steak wenden – es sollte jetzt ein gleichmäßiges Kreuzmuster aufweisen.
- Von der zweiten Seite auch 1 – 2 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen, auch jeweils um 90° drehen, bis roter Fleischsaft in Tropfen auf dem Steak zu sehen ist.
- Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen, bei ca. 80°C, damit sich die Fleischsäfte gleichmäßig verteilen.
- Diese Garmethode funktioniert genauso in der Bratpfanne (zusammen mit dem Backofen).

## Roastbeef „rückwärts“ braten

- Das Fleisch 2 3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
- Das Roastbeef bei 60 – 80 °C im Backofen (Ober/Unterhitze) mehrere Stunden ruhen lassen.
- Bei einer Kerntemperatur von 55°C aus dem Ofen nehmen.
- Ihre Gäste verspäten sich? Kein Problem, Ofen einfach auf 55°C zurückschalten, so kann die Kerntemperatur nicht darüber steigen.
- Roastbeef auf dem heißen Grill oder in der heißen Pfanne mit Pflanzenöl rundum kross anbraten um eine aromatische Kruste zu erhalten.
- Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.