

Roastbeef mit Holunder-Sauce

► **Kalt kennt es jeder**, heiß aus dem Backofen schmeckt Roastbeef aber auch sehr delikat. In der englischen Küche gehört es warm und nur mit dem Braten-saft und Yorkshirepudding als Beilage zu den traditionellen Gerichten. Hierzulande wird Roastbeef meist kalt als Aufschnitt oder gefüllte Röllchen gegessen, kombiniert mit Meerrettich oder Remoulade. Roastbeef, das äußere Rippenstück vom Rind, hat relativ wenig Fett und sollte nicht durchgebraten werden. Meist wird es am Stück im Backofen bei mäßiger Temperatur rosa gebraten, damit es zart, saftig und aromatisch bleibt.

Zubereitung

Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Von dem Roastbeef eventuell vorhandene Sehnen oder Häutchen weg-schneiden – den Fettrand dabei aber auf keinen Fall entfernen, er hält das Fleisch saftig! Das Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Thymian mit dem Senf verrühren und das Roastbeef rundherum damit bestreichen.

So viel Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, dass der Boden ganz knapp bedeckt ist. Darin das Fleisch auf der Fettseite bei starker Hitze ein bis zwei Minuten anbraten. Wenden und das Fleisch auf der anderen Seite ebenfalls ein bis zwei Minuten anbraten, dann auch auf den Seiten und Enden jeweils ein bis zwei Minuten anbraten. Beim Wenden des Fleisches nicht mit einer Gabel oder einem Messer einstechen, am besten mit Holzlöffeln arbeiten.

Das Roastbeef auf einen Ofenrost legen und in den heißen Backofen (Mitte) schieben, ein tiefes Blech als Tropfschutz darunterschieben. Das Roastbeef zirka 45 Minuten garen (wer ein Bratenthermometer hat – von einer Seite tief in die Mitte des Fleisches stecken, bei rund 60 °C ist es ideal rosa gegart).

Inzwischen für die Sauce die Zwiebeln mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, dann schälen und längs in schmale Spalten schneiden. Den Zucker in einen Topf streuen und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Die Zwiebeln dazugeben und sofort Holundersaft, Fond und Portwein angießen – Achtung: Es kann spritzen! Den Karamell unter Rühren loskochen.

Die Thymian- und Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln und im Ganzen dazugeben. Alles 25 bis 30 Minuten kochen, bis sich die Flüssigkeit auf circa die Hälfte reduziert hat. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zucker abschmecken. Die Kräuterzweige vor dem Servieren entfernen.

Das Roastbeef aus dem Backofen nehmen, in Alufolie einschlagen und drei bis vier Minuten ruhen lassen. Dann das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit der Holunder-Zwiebel-Sauce servieren. Dazu passen Herzoginkartoffeln. Zubereitungszeit: circa 1 Std. 10 Min., pro Portion 465 kcal (bei 6 Personen).

Das Rezept stammt aus dem Buch „Weihnachten – das Goldene von GU“ (Seite 19). www.gu.de

Der Klassiker Roastbeef kommt in diesem Rezept mit der Holunder-Zwiebel-Sauce sehr fruchtig daher. Mit französischen „Pommes Duchesse“ (Herzoginkartoffeln) serviert, ist das Gericht ein festliches Menü zur Weihnachtszeit.

Zutaten für 4–6 Personen

Für das Roastbeef:

- 1,2 kg Roastbeef
- Salz, Pfeffer
- 4 Zweige Thymian
- 1 1/2 EL scharfer Senf
- Öl zum Braten

Für die Sauce:

- 500 g kleine Zwiebeln (ersatzweise Schalotten)
- 1 gehäufte EL Zucker (eventuell etwas mehr zum Abschmecken)
- 350 ml Holunderbeersaft
- 200 ml Rinderfond (aus dem Glas)
- 150 ml Portwein (ersatzweise roter Traubensaft)
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Das rosa gebratene Roastbeef mit Holunder-Zwiebel-Sauce zergeht zart und saftig auf der Zunge.

Grafie und Linzen Verlag/Foto: Klaus-Maria Einwanger