Kräuter-Roastbeef mit Kartoffel als Smashed Potatoes und gerösteten Tomaten

Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Roastbeef, roh am Stück	1 kg
Rosmarin, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Senf	2 EL
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Cherrytomaten	500 g
Petersilie, frisch	40 g
Olivenöl	2 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Honig	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Roastbeef waschen, trocken tupfen und Fett ggf. wegschneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Roastbeef in das heiße Öl geben. Rosmarin und Knoblauch zugeben und ca. 5 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen, von allen Seiten mit Senf bestreichen, mit Rosmarin und Knoblauch in eine Auflaufform setzen und im Ofen ca. 30–45 Min. garen.

3. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen.

4. Tomaten waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

5. Kartoffeln abgießen, auf ein Backblech geben und leicht zerdrücken. Sie sollten aufplatzen, aber noch zusammenhängen. Olivenöl über den Kartoffeln verteilen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Tomaten auf dem Blech verteilen und alles mit Honig beträufeln. Zusammen mit dem Roastbeef ca. 20 Min. zu Ende garen.

6. Petersilie auf einem Teller verteilen. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und in den Kräutern wenden. Smashed Potatoes und Rösttomaten ebenfalls aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Kräuter-Roastbeef auf Tellern verteilt 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	704 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	60 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	30 g