



Roastbeef mit Honig-Karotten

Zeit gesamt
🕒 1h 20min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 6 Portionen

| | |
|-------------------------|--------|
| Roastbeef, roh am Stück | 1 kg |
| Salz | |
| Pfeffer, bunt | |
| Rosmarin, frisch | 10 g |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Butterschmalz | 3 EL |
| Karotten mit Grün | 1 Bund |
| Butter | 5 EL |
| Honig | 2 EL |
| Paniermehl | 75 g |
| Parmesan | 25 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform

1. Ungefähr 1 Std. vor der Zubereitung das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und gründlich mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch andrücken.
3. In einer Pfanne Butterschmalz auf hoher Stufe erhitzen, Roastbeef von allen Seiten ca. 2 Min. anbraten und anschließend in eine Auflaufform geben. Kräuter und Knoblauch in die Auflaufform geben und 30 Min. im Ofen garen.
4. Karottengrün etwa 1 cm über den Karotten abschneiden und beiseitestellen. Karotten gründlich waschen, schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln.
5. 2 EL Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne schmelzen und die Karotten hineingeben. Karotten ca. 15 Min. unter Wenden braten, bis sie weich sind, aber noch Biss haben. Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und karamellisieren lassen.
6. Restliche Butter, Paniermehl und Parmesan in eine Schüssel geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie hinzufügen und alles vermengen. 10 Min. vor Ende der Garzeit Petersilien-Brösel auf dem Roastbeef verteilen, etwas andrücken und fertig garen.
7. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und 15 Min. ruhen lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Mit Honig-Karotten und etwas Grün servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Dazu passen z.B. Kartoffelpüree, gebratene Gnocchi oder Schupfnudeln.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 492 kcal |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Eiweiß | 39 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 30 g |