



Roastbeef mit karamellisierten Zwiebeln und cremigem Kartoffelpüree



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 6 Portionen

Roastbeef, roh am Stück	1 kg
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Balsamicoessig, dunkel	3 EL
Brauner Zucker	4 EL
Milch	250 ml
Butter	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen.
2. Roastbeef waschen, trocken tupfen und Fett ggf. wegschneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Roastbeef in das heiße Öl geben und ca. 5 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform setzen und im Ofen ca. 20–35 Min. garen.
3. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einer Schüssel Zwiebeln zusammen mit Balsamico, 2 EL Öl, Rohrzucker und Thymian vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zwiebeln im Ofen ca. 20 Min. karamellisieren lassen.
4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesen oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Muskatnuss und Salz

abschmecken.

5. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Roastbeef zusammen mit Kartoffelpüree und karamellisierten Zwiebeln anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Info: Verwende ein Küchenthermometer, um den Gargrad des Roastbeefs zu bestimmen.

blutig/rare = 45–51 °C

fast blutig/medium rare = 52–54 °C

rosa/medium = 55–56 °C

halb durch/medium well = 58–62 °C

durch/well done = ab 64 °C

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	533 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g