

Roastbeef mit Kräuterfüllung

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 40 Min.

Kräuterfüllung

je 2 Esslöffel Rosmarin und Thymian, fein gehackt

je ½ Bund glattblättrige Petersilie und Basilikum, fein geschnitten

4 Salbeiblätter, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 Esslöffel Paniermehl

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

4 Esslöffel Olivenöl

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

1,2kg Rindsentrecôte am Stück

Fleisch vorbereiten und füllen (siehe kleine Bilder 1–3).

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, Fleisch damit bestreichen.



Grillieren: Holzkohle-/Gasgrill: ca. 40 Min. bei mittlerer Glut/Hitze rundum grillieren.

Zubereitung im Backofen: Das ungewürzte Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Garen: ca. 2 Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur des Fleisches soll 45–55 Grad betragen. Herausnehmen, Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch rundum ca. 6 Min. braten, würzen.

Servieren: Fleisch quer zur Faser in Tranchen schneiden.

Lässt sich vorbereiten: Fleisch ca. ½ Tag im Voraus füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.

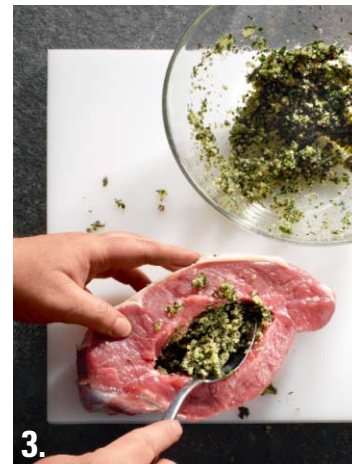
Pro Person: 31 g Fett, 68 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 2435 kJ (583 kcal)



1. Mit einem spitzen Messer eine Tasche einschneiden, dabei das Fleisch nicht ganz durchschneiden.



2. Die Öffnung mit einem Löffel etwas ausweiten.



3. Kräuterfüllung mit einem Löffel einfüllen, gut andrücken.