

Roastbeef mit Kräuter-Knoblauch-Marinade

6. Juni 2010 |  Autor [Leroy](#)



Hallo Welt!

Kurz vor unserem diesjährigen Urlaub haben wir – sozusagen zum Abschied – nochmal was Leckeres gegrillt. Das Fleisch stammt aus der METRO – argentinisches Roastbeef.

Zutaten:

- Rindfleisch: Argentinisches Roastbeef (pro Person ca. 250-350 g)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch (für 1 kg Fleisch ca. 3 große Zehen)
- Frische Thymian- und Rosmarinzweige

Zubereitung:

- Zuerst die Marinade vorbereiten: Kräuter waschen, dann die Rosmarin-Nadeln und die Thymianblättchen von den Zweigen ablösen
- Knoblauchzehen schälen und in Stifte/ Scheiben schneiden
- Mit etwas Olivenöl einen Teil des Knoblauchs und der Kräuter in eine GN-Schale geben (falls vorhanden, sonst eignet sich vor allem auch ein Gefrierbeutel zum Marinieren – bzw. kann man sogar noch zusätzlich vakuumieren, aber dazu ggf. später mehr von Ralf)



- Das Fleisch parieren (von Fett und Schwarte befreien)



- Dann in fingerdicke Scheiben schneiden und in die GN-Form legen. Auf die erste Schicht Fleisch wieder eine Lage Öl/Knoblauch/ Kräuter geben und so das Fleisch schichten.



- Das Fleisch mindestens eine Stunde marinieren, dabei einmal wenden (für einen intensiveren Geschmack kann man das Roastbeef auch über Nacht im Kühlschrank marinieren)
- Grill vorheizen



- Die Marinade vom Fleisch grob abstreifen, z.B. mit einem Messer (Fett tropft sonst in die Glut, bzw. die Kräuter und der Knoblauch können verbrennen)
- Das Fleisch von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen (je nach Grilltemperatur zu variieren), dann für 5 Minuten in Alufolie packen und warmgestellt ruhen lassen



Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lange das Fleisch zu grillen ist, achten Sie auf folgenden Effekt. Bitte den Grill dabei nicht zu heiß verwenden und das Fleisch wirklich nur fingerdick auflegen – je heißer der Grill und je dicker das Fleisch, desto größer wird sonst die Gefahr, dass Ihnen das Fleisch bereits auf der ersten Seite verbrennt. Wenn Sie das Fleisch auf der ersten Seite aufgelegt haben, beobachten Sie die ungegrillte Oberfläche und merken Sie sich die Zeit. Wenn an der Oberfläche der Fleisch-Saft in kleinen Perlen austritt (“schwitzt”), können Sie wenden. Grillen Sie die Gegenseite nun maximal genau so lange für ein “Well-Done” oder kürzer, je nach gewünschtem Ergebnis

- Fleisch mit Beilagen (zum Beispiel Rosmarinkartoffeln und Spargelgemüse) servieren, auf dem Teller mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Wer möchte kann im Vorfeld etwas von der Marinade separat ansetzen und nun das Fleisch damit einpinseln.



Guten Appetit!

📄 Veröffentlicht in [Fleisch](#) | 🏷️ Schlagworte: [Grillen](#), [Kartoffel](#), [Rindfleisch](#), [Spargel](#)