

## Roastbeef mit Parmesankruste und mediterranen Wellenbandnudeln



Für 4-5 Personen (kommt drauf an wie gut die Esser sind 😊 )

### Zutaten:

1 kg Roastbeef am Stück\* | 400-500g Albgold Wellenbandnudeln\* | ca. 200-250g Cocktailtomaten | 150-300g Parmesan (je nach Geschmack mehr)\* | 1 Bund Rucola | 400-500g Sahne zum Kochen | 4-5 Blätter Basilikum | Tomatenmark\* | etwas Öl, Salz, Pfeffer, Muskat,

Zucker, Salz Flakes | nach Wunsch: eine mittelgroße Zwiebel

(\* Alles mit einem Stern bekommt Ihr bei uns in der Fleischerei)

### Zubereitung:

1. Fleisch ca. 30-40 Minuten vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur kommen lassen.
2. Parmesan reiben, Basilikum hacken und zusammen mit etwas Öl & Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen bis eine bündige (nicht zu flüssige) Masse entsteht. (Auf Wunsch etwas Parmesan für die Soße zurücklassen)
3. Das Fleisch in der Pfanne oder am Grill (z.B. falls vorhanden auf der Sizzle Zone) scharf anbraten. Wenn sich das Fleisch vom Rost oder der Pfanne lösen lässt wenden, so dass alle Seiten ein schönes Muster bekommen. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen oder indirekte Hitze am Grill vorbereiten.
4. Fleisch von der Hitze nehmen und die obere Seite mit der Parmesan-Masse bestreichen. In eine feuerfeste Schale legen und für ca. 25-40 Minuten in den Backofen oder in die indirekte Hitze am Grill bei geschlossenem Deckel. Am



besten ihr kontrolliert die Kerntemperatur mit einem Kernfühler:

- I. Medium – Rare : 52-55°C
  - II. Medium : 55-59°C
  - III. Well Done : 60-62°C
5. In der Zeit könnt Ihr die Beilagen vorbereiten: Nudeln nach Packungsbeilage kochen (evtl. etwas bissfester da sie nachher noch Soße ziehen).
  6. Tomaten und Rucola waschen. Tomaten halbieren und den Rucola grob zerkleinern. Wenn Ihr möchtet könnt ihr noch eine kleine Zwiebel fein hacken.
  7. Zwiebeln und Tomaten in einer großen Pfanne oder Wok mit etwas Öl anbraten. Einen Streifen (ca. 2cm) Tomatenmark mit in Pfanne geben und ca. 2 Minuten anbraten.



8. Mit Sahne ablöschen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Muskat abschmecken. Hier könnt Ihr auch eurer Phantasie freien Lauf lassen: Ihr habt frische Gartenkräuter? - Dann rein damit! Oder ein leckeres mediterranes Gewürz?! Passt! Bedenkt beim Abschmecken: der Rucola gibt dem Ganzen eine nussige Note.
9. Soße einköcheln lassen und auf Wunsch noch etwas Parmesan in der Soße schmelzen lassen.
10. Nudeln Abschütten und zusammen mit dem Rucola in die Soße geben. Gut rühren: Fertig!
11. Falls euer Roastbeef noch nicht die gewünschte Kerntemperatur hat: Jetzt könnt ihr im Backofen für einige Minuten nochmal Oberhitze anmachen, um die Kruste zu bräunen. Ist die Kerntemperatur erreicht: Roastbeef aus dem Ofen nehmen, 2-3 Minuten ruhen lassen. Den Saft aus der Schüssel könnt ihr mit in eure Nudeln geben, das gibt nochmal einen leckeren Geschmack an die Soße.
12. Nach dem Ruhen: Roastbeef mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden und mit den mediterranen Wellenbandnudeln servieren. Die Salz Flakes können am Teller nach belieben über das Fleisch gestreut werden.



### **Etwas Wissenswertes über Roastbeef:**

- Das Roastbeef ist der hintere Rückenabschnitt vom Rind mit der charakteristischen Fettabdeckung.
- Bei der Zubereitung von Roastbeef die Fettschicht erstmal mit garen. Das Fett gibt einen hervorragenden Geschmack ans Fleisch. Wer es nicht mag, kann es sich anschließend am Teller abschneiden.
- Um ein „wölben“ vom Roastbeef zu vermeiden kann man die Fettschicht (wenn sie etwas dicker ist) auch leicht einschneiden: aber bitte nicht zu tief ins Fleisch.
- Roastbeef oder Rumpsteak?! Das sind quasi die gleichen Stücke. Roastbeef benennt man in der Regel das ganze Stück Braten und Rumpsteak das geschnittene Steak. Und noch mehr Verwirrung: In den USA sagt man dazu: Strip Lion Steak und mit Knochen und Filetanteil ist es ein T-Bone Steak.
- Bei Rindfleisch ist die richtige Reifung des Fleisches wichtig. Bei uns reift das Fleisch mindestens eine Woche am Knochen. Anschließend wird es von uns zerlegt und im Vakuumbbeutel nochmals mindestens 2 Wochen gereift.

Wir wünschen ganz viel Spaß beim nach kochen!

Eure Fleischerei Guido Bingener