

Zutaten:

- ½ l Olivenöl
- 700 g Roastbeef am Stück
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriander ganz
- 1 TL Kümmel ganz
- Salz
- 20 g Butter

Zubereitung:

1. Fleisch in eine Schale legen und mit dem Olivenöl übergießen, dass es vollständig bedeckt ist. 1 –

2 Tage kalt stellen.

2. Pfeffer, Koriander und Kümmel in einer Pfanne ohne Fett leicht (!) bei geringer Hitze rösten –

nicht verbrennen. Die Gewürze warm im Mörser fein zerstoßen.

3. Das Fleisch aus dem Öl nehmen und gut abtropfen lassen. Rundum mit der Gewürzmischung

einreiben und leicht salzen.

4. Das Fleisch in einer sehr heißen Pfanne mit 2 – 3 EL Olivenöl und Butter von allen Seiten scharf

anbraten, dann für 12 – 15 Min in den auf 140° vorgeheizten Backofen bei Umluft geben.

5. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 5 – 10 Min an einem warmen Platz ruhen lassen.

6. Das Fleisch in dicke Scheiben schneiden.

Mit Gemüse und Bratkartoffeln servieren.