

MARLEY SPOON



Zartes BBQ-Roastbeef

dazu Ofengemüse mit Oregano



30-40Min.



2 Personen

Heute gibt es saftig-herzhaftes Roastbeef, das mit einem feinen Gewürzöl bestrichen und gebraten wird. In Tranchen angerichtet auf einem feinen Ofengemüse aus Kartoffeln, breiten Bohnen und Kirschtomaten hast du ohne viel Aufwand ein köstliches Mahl gezaubert!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 5g frischer Oregano
- 1 Päckchen „Witwe Boltes Brathendlgewürz“
- 1 Packung Roastbeef
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Alufolie

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 659.0kcal, Fett 27.0g, Eiweiß 39.5g, Kohlenhydrate 58.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in **4 Spalten** schneiden.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit der **Marinade** einreiben.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Bohnen**, **Zwiebeln** und die **Kirschtomaten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Gemüse** mit ca. der **1/2 der Oreganoblätter**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20-22Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Fleisch braten

Ca. 10Min. vor Ende der Backzeit des **Gemüses** das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und bis zum Servieren ruhen lassen. **Tipp:** Der Garpunkt ist abhängig von der Dicke des **Fleisches**. Wer ist nicht so rot mag, brät es 1-2Min. länger.



3. Marinade vorbereiten

Die **Gewürzmischung** mit 1-2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und mit dem **Ofengemüse** auf Tellern anrichten. Mit den **restlichen Oreganoblättern** garnieren und servieren, den **Senf** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**