1A+1B Meat

Sizilianisches Roastbeef mit Caponata

Zubereitungszeit
105 minuten

Portionen
Voor 8 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Butter in einem feuerfesten Bräter (oder Topf) bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer einreiben und in 6 Minuten rundherum braun anbraten. Gut mit Alufolie abdecken und 1,5 Stunden im Ofen garen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Staudensellerie, Zwiebel, Aubergine und Paprika 5 Minuten braten bis alles weich geworden ist und die übrigen Zutaten (außer Mandelblättchen und Basilikum) hinzufügen. Die Caponata mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Alufolie vom Bräter entfernen. Die Caponata zum Fleisch geben und das Fleisch noch 1 Stunde im Ofen garen bis es nach Wunsch gar ist. Evtl. noch etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit den gerösteten Mandelblättchen und den Basilikumblättern servieren.

Zutaten

- [ ] 1½ kg Roastbeef am Stück
- [ ] 2 Stangen Staudensellerie, grob gehackt
- [ ] 1 rote Zwiebel, grob gehackt
- [ ] 1 Aubergine in Stücken
- [ ] 1 grüne Paprika in Stücken
- [ ] 400 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- [ ] 3 EL Kapern
- [ ] 3 EL Kalamata-Oliven, entsteint und grob gehackt
- [ ] 1 lange rote Spanische Chili in dünnen Ringen
- [ ] 2 EL Rotweinessig
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Geröstete Mandelblättchen (ab Phase 2B)
- [ ] Frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz