



1A+1B

Meat

Sizzilianisches 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