

# Grillrezepte

## Gegrilltes Roastbeef Mit Marinade

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: BBQ, Fleischgerichte, Grillen, Gewürze,

---

1,50 kg Lende

### Für die Marinade

250 ml Öl	1 Prise Estragon
2 Essl. Zitronensaft	3 Nelken
1/8 Liter Weinessig	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 Prise Rosmarin	

---

Besorgen Sie sich beim Fleischer ein gut abgehangenes Lendenstück. Aus dem Öl, Zitronensaft und Weinessig bereiten Sie zusammen mit den zerriebenen Knoblauchzehen, den Kräutern und den Nelken eine Marinade. Legen Sie das Fleisch in die Marinade und lassen es 2 Tage gut ziehen.

Nachdem Sie das Fleisch aus der Marinade genommen haben, tupfen Sie es mit Küchenkrepp ab. Stecken Sie es auf einen Spieß oder legen es in einen Bratkorb.

Nun braten Sie es dicht über dem Feuer von allen Seiten an und lassen es danach bei mittlerer Hitze weiterbrutzeln. Häufig mit Öl einpinseln! Als Faustregel gilt pro kg Fleisch etwa 25 Minuten.

Vor dem Anschneiden lassen Sie das Fleisch noch warm gestellt 5 Minuten damit sich der Fleischsaft besser verteilen kann.