

# Saftiges R uberfleisch aus dem Ofen

## Für 6 Portionen

1,5 kg Rinderfilet	4 Knoblauchzehen, gehackt	2 Zwiebeln, Gewürz
3 Karotten, st�ckig	200 ml Gemüsebrühe	2 EL Pflanzenöl
2 TL Paprikapulver	1 TL Rosmarin	1 TL Thymian
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 180 C vorheizen. Das Fleisch gut abwaschen und trockentupfen.

In einer Schüssel das Öl mit dem Paprikapulver, dem Rosmarin und Thymian vermengen.

Dann das Fleisch damit gut einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln, Karotten und den Knoblauch in eine Auflaufform geben und Brühe darüber gießen.

In einer großen Pfanne das Fleisch von allen Seiten brüten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Das angebratene Fleisch auf das Gemüse legen und mit Aluminiumfolie abdecken.

Im vorgeheizten Ofen etwa 1,5 Stunden garen lassen.

Nach der Garzeit die Folie abnehmen und das Fleisch weiter 15 Minuten bräunen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Leckere Beilagen sind frische Ofenkartoffeln, gemischer Salat oder knusprige Brot.

NN am 14. April 2026