



R Rinderfilet

mit schneller Bratensauce

Mengen: Zutaten:

Zubereitung:

Rinderfilet

- 4 Rinderfilets
(mit 4 cm Höhe)
- Pfeffer aus der Mühle
- Fleur de Sel
- Rapsöl

- Rinderfilets mit einer Küchenrolle trocken tupfen. Unmittelbar vor dem Anbraten mit etwas Pfeffer und Salz auf der anzubratenden Seite würzen.
1. Mit einem Pinsel etwas Rapsöl in der heißen Pfanne verstreichen.
 2. Steak bei maximaler Hitzezufuhr für eine Minute kräftig einseitig anbraten. Danach Hitze reduzieren und fünf Minuten bei der Hälfte der Hitze weiterbraten.
 3. Würzen und sofort umdrehen.
 4. Zweite Seite bei maximaler Hitzezufuhr eine Minute scharf anbraten und weitere fünf Minuten bei halbiertes Hitzezufuhr weiterbraten.
 5. Bei 80° C in den vorgeheizten Backofen auf das Gitter der mittleren Schiene legen. Das Fleisch bleibt im Ofenrohr, bis das Bratenthermometer 55° C (hellrosa bis blutig) bis 60° C (leicht rosa) anzeigt.

Bratensauce

Die eingekochten Bratenrückstände unbedingt in der Pfanne belassen. Das Öl abgießen.

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Ingwerscheiben
- Fleur de Sel
- 4 - 5 Tomatenscheiben
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml Kalbsfond
oder Gemüsebrühe

1. Kleingehackte Zwiebel, Karotten-, Frühlingszwiebeln- und Ingwerscheiben, eine Prise Salz und Rosmarin in die Pfanne geben und anbraten.
2. Nachdem die Zwiebeln goldgelbe Farbe angenommen haben, Tomatenscheiben einlegen und mit Kalbsfond oder Gemüsebrühe ablöschen. Noch auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen.
3. Vor dem Servieren durch ein feines Sieb abgießen.

Fleisch

Als Beilage passen im Frühjahr sehr gut Rosmarinkartoffeln und Spargel.

Rind stärkt die Mitte, bringt wärmende Energie in den Körper und nährt das Blut.