



Rindsfilet im Kräutermantel

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Niedergaren umgekehrt: ca. 80 Min.

800 g Rindsfilet (Mittelstück)

1 EL Olivenöl
wenig Pfeffer

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

je 1 Bund Schnittlauch, Thymian, glattblättrige Petersilie und Zitronenmelisse, grob geschnitten, davon 6 EL beiseite gestellt

80 g gesalzene Butter, weich

1 EL grobkörniger Senf

1 Bio-Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale

1 — Fleisch ca. 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

2 — Öl und Pfeffer mischen, Filet damit bestreichen, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischartermometer an der dicksten Stelle einstecken.

3 — Niedergaren: ca. 80 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 50 Grad betragen.

4 — Filet herausnehmen, salzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filet rundum ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, in den Kräutern wenden, gut andrücken. Das Filet kann anschliessend im Ofen bei 60 Grad bis zu 1 Std. warm gehalten werden.

5 — Kräuterbutter: Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Senf, Zitronenschale und beiseite gestellte Kräuter dazumischen, dazu servieren.

Portion: 421 kcal, F 27 g, Kh 2 g, E 45 g

