



Rindsfilet mit Portweinsauce

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 Rindsfilet à 600 g
- 1 TL Fleur de sel
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 2 dl Portwein
- 1 dl Orangensaft
- 2 dl Bratensauce

1. Backofen auf 80 °C vorheizen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch rundum ca. 5 Minuten anbraten. In eine ofenfeste Form legen, Fleischthermometer einstecken. Filet im Ofen ca. 70 Minuten niedergaren, bis es die gewünschte Garstufe erreicht hat (50 °C = blutig, 60 °C = rosa, 70 °C = durchgebraten). Fleisch in Alufolie einpacken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Sauce Schalotte und Knoblauch hacken. Im restlichen Öl ca. 2 Minuten andünsten. Lebkuchengewürz dazugeben. Wein, Orangensaft und Bratensauce dazugießen und auf 4 dl einköcheln lassen. Fleisch mit der Sauce servieren.

TIPP Dazu passen Gemüsenudeln oder Kartoffelgratin (S. 31).

**Zubereitung ca. 15 Minuten
+ ca. 70 Minuten niedergaren**

Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 18 g Fett,
12 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/430 kcal