

RINDERFILET

mit Niedrigtemperatur garen – simpel, unproblematisch und die Basis für etliche Varianten.



10
Minuten
VORBEREITUNGSZEIT



90
Minuten
ZUSÄTZLICHE WARTEZEIT



4
Genießer
ANZAHL DER PERSONEN



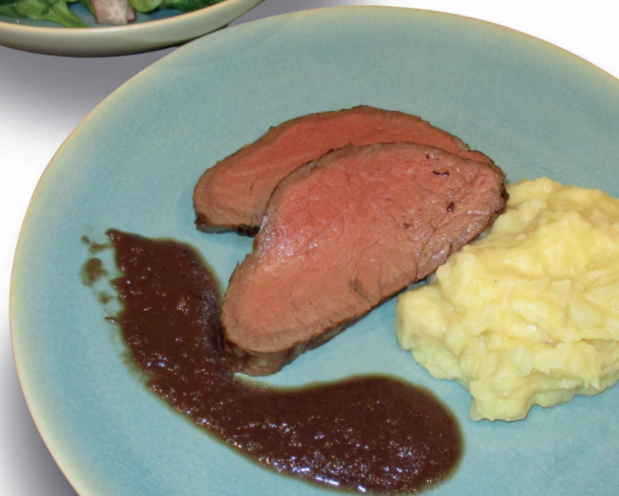
ZUTATEN:

- 750 – 800 Gramm Rinderfilet am Stück
- 6 EL ÖL oder ein großzügiges Stück Butterschmalz
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Kartoffeln
- Kartoffel-Sellerie-Stampf
- Pommes
- Kroketten
- Prinzess-Bohnen
- Brokkoli
- Salat
- Sauce Bernaise
- Sauce Hollandaise
- Rotwein-Schalotten-Sauce
- Etc.



Rezept direkt
auf dem
Smartphone
oder Tablet
anschauen?



SO GEHT'S:

1. Den Backofen auf 80 Grad mit Ober-Unterhitze vorheizen und eine feuerfeste Form hineinstellen.
2. Eine ausreichend große Pfanne oder einen Bräter nehmen und das Öl oder Butterschmalz erhitzen.
3. Das Rinderfilet mit Küchenpapier abtupfen und von allen Seiten salzen. Anschließend von allen Seiten scharf anbraten, was ca. 6 bis 8 Minuten dauert.
4. Danach das Fleisch in die Form im Backofen legen und ganz entspannt 1,5 h garen lassen.
5. Anschließend das Filet herausnehmen und pfeffern. Wer mag, stellt einfach zum selbst-würzen Salz und Pfeffer auf den Tisch, sodass nach dem Anschneiden jeder selbst bestimmen kann.

TIPP:

Das Gericht lässt sich wunderbar mit verschiedenen Beilagen und Saucen variieren und macht als Festessen richtig etwas her – ohne kompliziert zu sein und viel Arbeit zu erzeugen.

TIPP:

Das ist vollkommen entspannt und lässt sich variieren. Man kann auch mit 70 Grad agieren und braucht dann ca. 2 h. Auf diese Weise lässt sich das Essen wunderbar planen. Im Kern sollte das Fleisch ca. 60 Grad haben, dann ist es rosa (medium) und saftig. Wenn sich die Gäste verspäten, einfach die Temperatur auf 60 Grad reduzieren, sobald die Kerntemperatur erreicht ist. Auf diese Weise gart das Fleisch nicht weiter, sondern wird nur warmgehalten.

