

Rezept

Doppeltes Rinderfiletsteak mit Estragonbutter, Kohlrabi und Spargel

Ein Rezept von Doppeltes Rinderfiletsteak mit Estragonbutter, Kohlrabi und Spargel, am 19.04.2024

Zutaten

500 g Rinderfilet aus dem Mittelstück	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 EL Pflanzenöl
Meersalz (z.B. Fleur de Sel)	1 Kohlrabi (ca. 400 g)
250 g weißer Spargel	1 Frühlingszwiebel (30 g)
1 EL Butter	150 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
2 Prisen Zucker	2 EL Butter
1 Zweig Estragon	Bratenthermometer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Rinderfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Das Rinderfilet auf die Schnittfläche stellen und mit der Handinnenfläche leicht flach drücken. Das Fleisch ringsherum kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin etwa 2 Min. bei starker Hitze anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze weitere 2 Min. ringsherum braten. Das Fleisch auf den Rost (Mitte) legen, ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben und zur besseren Kontrolle der Kerntemperatur das Bratenthermometer ins Fleisch stecken. In etwa 2 Std. und 45 Min. rosa garen.
3. Für das Gemüse den Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stifte schneiden. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.
4. 10 Min. vor Garzeitende des Filets 1 EL Butter in einem Topf erwärmen. Kohlrabi und Spargel darin 1 Min. bei mittlerer Hitze leicht anbraten, mit dem Gemüsefond ablöschen, aufkochen und mit 2 Prisen Zucker und Salz würzen. Zugedeckt 9 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Frühlingszwiebel dazugeben, 1 Min. darin ziehen lassen, salzen und pfeffern.
5. Zum Nachbraten des Fleisches 2 EL Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen lassen, den Estragonzweig einlegen und kurz durchschwenken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mehrmals in der heißen Butter wenden und herausnehmen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer quer zur Faser aufschneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Estragonbutter beträufeln, nach Geschmack die Schnittflächen mit frischem Pfeffer und Meersalz würzen, z. B. mit Estragon garnieren und servieren. Als Beilage passen in Olivenöl gebratene kleine Kartoffeln.