Rezept

Rinderfilet mit Kräuterkruste

Ein Rezept von Rinderfilet mit Kräuterkruste, am 27.04.2024

Zutaten

je 1 Bund	Petersilie und Thymian
1	Knoblauchzehe
2 EL	Semmelbrösel
1	Eiweiß (Größe M)
	Pfeffer
600 g	Rinderfilet
1 Zweig	Rosmarin
3 EL	Öl
1 TL	Semmelbrösel
	Salz
1 EL	Butter
1 TL	Dijon-Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht anrösten. Mit den Kräutern und der Zitronenschale mischen. Das Eiweiß mit dem Schneebesen leicht aufschlagen und die Kräutermischung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer Pfanne das übrige Öl und die Butter erhitzen und das Rinderfilet darin rundherum kräftig anbraten. Mit Pfeffer würzen und mit dem Senf bestreichen. Die Kräutermischung auf dem Filet verteilen. Die Backofentemperatur auf 100° reduzieren.

3. Das Filet auf ein tiefes Backblech oder in eine ofenfeste Form legen und im heißen Ofen (unten) in 25-30 Min. rosa garen. Das Filet aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden abgedeckt 3-4 Min. ruhen lassen. Dazu passen Bratkartoffeln oder ein Kartoffelgratin.