Rezept

Rinderfilet mit Pfifferlingen und Lauch

Ein Rezept von Rinderfilet mit Pfifferlingen und Lauch, am 29.04.2024

Zutaten

2 Stück	Rinderfilet (à 200 g)
	Meersalz, z.B. Fleur de Sel
1	gestrichener TL mittelscharfer Senf
1 EL	Olivenöl zum Anbraten
100 g	Lauch
1 EL	Olivenöl
	4-6 Stängel glatte Petersilie
	Küchengarn zum Binden
	2-3 Zweige Thymian
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	gestrichener TL grobkörniger Senf
300 g	Pfifferlinge
1	kleine Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 Prise	gemahlener Kümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und evtl. von Sehnen befreien. Rinderfilet mit der breiten Oberfläche auf ein Küchenbrett legen, etwas flach drücken und mit Küchengarn so binden, dass das Fleisch beim Braten in Form bleibt.

2. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Filetstücke mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit je ½ TL der beiden Senfsorten ringsherum bestreichen. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 1 Min. braten, wenden und 2 Min. weiterbraten. Dabei die Filetstücke auch in der Pfanne aufstellen. Das Fleisch auf ein Ofengitter legen (Mitte) und ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben. Mit 1-2 Thymianzweigen belegen und in 40 Min. rosa garen.

3. Inzwischen die Pfifferlinge putzen, evtl. kurz kalt abbrausen und in ein Sieb geben. Zusätzlich auf einem Küchenpapier abtropfen lassen: Die Pfifferlinge sollten vor dem Braten trocken sein. Größere Exemplare halbieren oder vierteln. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gründlich – auch zwischen den Schichten – waschen und schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in grobe Scheiben schneiden.

4. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge und Knoblauch hineingeben und 1 Min. bei starker Hitze anbraten. Gleich mit 1 Prise Meersalz würzen. Den Lauch dazugeben, gut durchrühren und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze weiter braten. Dabei die Pfanne mehrmals schwenken. Nach etwa 10 Min. ist die Flüssigkeit eingekocht, die Pfifferlinge sind geröstet und der Lauch schön weich.

5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob schneiden. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

6. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, Küchengarn entfernen und in Scheiben schneiden. Gemüse mit dem Filet auf vorgewärmten Tellern anrichten und dem übrigen Thymian garnieren. Die Schnittflächen noch mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem groben Pfeffer bestreuen und servieren.