

Rezept

# Buttrige Rinderfiletsteaks

Ein Rezept von Buttrige Rinderfiletsteaks, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>4 Scheiben</b> Rinderfilet (je 2 1/2-3 cm dick, etwa 160 g schwer, aus der Mitte geschnitten)	<b>2 EL</b> Öl
Pfeffer	Salz
	<b>50 g</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Die Filetscheiben nur dann mit dem Handballen leicht drücken, wenn sie nicht an allen Stellen gleich dick sind, und auf gleiche Höhe bringen.

---

2. Eine Pfanne auf den Herd stellen (ideal ist eine schwere Pfanne aus Eisen oder Gusseisen, eventuell auch beschichtet). Bei starker Hitze anheizen, dann die Hitze ganz leicht zurückschalten. Das Öl in die Pfanne geben, Fleischscheiben einlegen und 1 Minute braten. Umdrehen und noch einmal 1 Minute braten.

---

3. Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter daneben schmelzen lassen. Jetzt die Steaks fertigbraten, dabei ab und zu umdrehen und mit Butter beschöpfen: nach 2 Minuten ist es noch blutig (rare), nach gut 3 Minuten halb durch (medium) und nach 4-6 Minuten ganz durch (well done). Mit der braunen Butter aus der Pfanne servieren.