Rezept

Extrazarte Filetsteaks vom Rind

Ein Rezept von Extrazarte Filetsteaks vom Rind, am 24.04.2024

Zutaten

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

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Filetscheiben gleichmäßig dick drücken. Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen, Öl dazugeben, dann die Hitze leicht reduzieren.

2. Die Filetsteaks in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1 Minute braten. Dann auf einen vorgewärmten Teller legen und mit einem zweiten Teller abdecken, 5 Minuten ruhen lassen. Pfanne vom Herd ziehen.

3. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen. Die Steaks salzen, pfeffern, in die Pfanne legen und pro Seite noch einmal 1 Minute (rare), 2 Minuten (medium) oder 3 Minuten (well done) braten. Steaks wieder auf den Teller legen, abdecken und noch einmal 5 Minuten ruhen lassen, bevor sie auf gut vorgewärmten Tellern serviert werden, am besten mit der Estragon-Pfeffer-Sauce.