

Rezept

Filetsteak mit Béarnaise

Ein Rezept von Filetsteak mit Béarnaise, am 25.04.2024

Zutaten

2 EL neutrales Öl	4 Rinder-Filetsteaks (à ca. 10 g)
Salz	Pfeffer
120 g Butter	1 EL Pfefferbeeren
3 Stängel Estragon	2 sehr frisches Eigelb
1 EL Zitronensaft	1 TL Dijon-Senf
2 EL Joghurt	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Die Steaks in die Form legen und für Steaks »medium« bis zu einer Kerntemperatur von 55° ca. 30 Min. im Backofen (Mitte) garen.
2. Inzwischen die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Den rosa Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
3. Für ein heißes Wasserbad etwas Wasser in einem Topf erhitzen, eine Metallschüssel mit Eigelben, Zitronensaft und Senf darüberhängen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in ca. 3 Min. schaumig aufschlagen. Die zerlassene Butter nach und nach unterrühren. Joghurt, rosa Pfeffer und Estragon untermischen. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Die Steaks auf vorgewärmte Teller geben und mit der Sauce überziehen. Dazu schmecken Bandnudeln oder Pellkartoffelchen.