

Rezept

Poëlierte Filetsteaks mit Möhren

Ein Rezept von Poëlierte Filetsteaks mit Möhren, am 03.05.2024

Zutaten

2 dicke Scheiben Rinderfilet (à 150 g)	Pflanzenöl zum Braten
200 g Baby-Möhren (küchenfertig, aus dem Kühlregal)	2 EL Butter
1 TL Honig	3 EL Mineralwasser
weißer Pfeffer	Salz
	2 TL frische Thymianblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Rinderfilet mit Küchenpapier trockentupfen. Einen beschichteten Schmortopf mit 1 Tropfen Öl ausreiben und gut erhitzen. Das Fleisch darin von jeder Seite 10 Sek. anbraten. Die Steaks herausnehmen. Den Topf mit Küchenpapier auswischen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Möhren mit Küchenpapier trockentupfen. 1 TL Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Möhren darin kurz andünsten. Das Mineralwasser angießen und den Honig einrühren. Leicht salzen und pfeffern. Die Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Min. bissfest garen.
3. Die restliche Butter im Schmortopf erhitzen. Die Filets darin zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Dabei darf die Butter nur ganz leise rauschen, nicht braten. Die Steaks wenden und mit Thymian bestreuen. Weitere 5-7 Min. garen, bis sie auf Fingerdruck gerade noch elastisch nachgeben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und portionsweise mit den Möhren anrichten. Dazu gibt's Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.