

## Rezept

# Rinderfilets mit Markkruste

Ein Rezept von Rinderfilets mit Markkruste, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> große Markknochen (für ca. 80 g Mark)	<b>2 Scheiben</b> Toastbrot
<b>1</b> Schalotte (ca. 30 g)	<b>2 Stängel</b> glatte Petersilie
<b>1 Stängel</b> Liebstöckel	<b>4</b> Rinderfiletsteaks (à 180 g)
<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)	<b>1 Msp.</b> Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 Msp.</b> gemahlener Koriander
frisch geriebene Muskatnuss	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Das Mark aus den Knochen drücken und 20 Min. wässern (Wasser mehrmals wechseln). Abtropfen lassen, zerbröseln und bei kleiner Hitze in einem kleinen Topf offen in 8-10 Min. schmelzen. Durch ein feines Sieb gießen und (nach Belieben im Tiefkühlfach) vollständig auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Toastbrot entrinden und mit der Küchenmaschine oder dem Pürierstab möglichst fein zerkleinern. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie und den Liebstöckel waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Den Backofen auf 110° (Umluft: 100°) vorheizen. Die Rindersteaks mit Küchenpapier trocken tupfen und falls nötig von Sehnen befreien.
4. Eine Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Das Fleisch salzen und 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dann wenden und weitere 2 Min. ringsum, auch an den Seiten, anbraten. Die Steaks auf dem Rost im Ofen (Mitte; ein Backblech als Tropfschutz unterschieben) in 25-30 Min. rosa garen.
5. Inzwischen den Bratensatz in der Pfanne mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Schalottenwürfel dazugeben und die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze in ca. 7 Min. vollständig einkochen. Die Schalottenmasse vollständig auskühlen lassen (am schnellsten geht das im Tiefkühlfach).
6. Das Mark mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Falls es zu fest ist, einfach kurz auf dem Herd oder im Backofen erwärmen. Die Hälfte der Brotbrösel und die Kräuter unterrühren. Die abgekühlte Schalottenmasse und die restlichen Brösel unterheben, alles mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Koriander und Muskatnuss abschmecken und beiseitestellen.

7. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion einschalten. Die Markkruste auf den Steaks verteilen und glatt streichen. Die Steaks im Ofen (oben) in ca. 3 Min. goldbraun überbacken. Herausnehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit schwarzem Pfeffer übermahlen und servieren.