Rezept

Rinderlende im Ofen sanft gegart

Ein Rezept von Rinderlende im Ofen sanft gegart, am 12.06.2025

Zutaten

1 Stück	Rinderlende (etwa 800 g)
	Salz und Pfeffer
2	Gewürzgurken
1 EL	Kapern
	1/2 Bund Rucola
250 g	saure Sahne
1 EL	Öl
2	Eier
1 Stück	Salatgurke (etwa 80 g)
4	Sardellenfilets in Öl
1 TL	scharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Rinderlende trockentupfen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne (Griff!) bei mittlerer Hitze erwärmen, die Lende darin von allen Seiten anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in den Ofen stellen. Etwa 1 3/4 Std. braten.

2. Inzwischen die Eier in etwa 10 Min. hart kochen, abschrecken und sehr fein hacken. Die Gewürzgurken klein würfeln, die Salatgurke schälen oder waschen und klein schneiden. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Den Rucola von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, waschen, trockenschütteln und fein hacken.

3. Den Senf unter die saure Sahne rühren, die fein zerkleinerten Zutaten untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passen Bratkartoffeln.