

Sonstiges Rindfleisch - Steaks

Rezeptteil 1 von 2 Ganzes Filet-Steak

Personen: 6

als Vorspeise

<u>Menge</u>	<u>Zutat</u>
600 g	Filet v. Rind
	Salz und Pfeffer

Vorbereitung

1. Am besten eignet sich ein gleichmäßig dickes Stück aus der Mitte. Das Fleisch parieren, trocken tupfen, salzen. Bei 50 Grad auf einem Grillrost für mind. 60 min. in den Backofen schieben.

Zubereitung

Kochfeld höchste Hitze: Eine unbeschichtete Pfanne so heiß werden lassen, dass Wassertropfen darauf „tanzen“.

Auf Stufe 8 runterschalten: Etwas Rindertalg in der Pfanne schmelzen und das Filet darin rundherum scharf anbraten. Immer nach ca. 30 Sek. wenden.

Aus der Pfanne nehmen und wieder auf dem Grillrost bei **55 Grad in den Ofen.**

Bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen, herausnehmen und 10 min. ruhen lassen.