

Chateaubriand



Zutaten: für 4 Personen

600g Rindsfilet
4 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
300g Bohnen
300g Rüebl
2,5dl Bouillon
40g Bratbutter
20g Butter
Petersilie
2,5dl Sauce Bernaise

Zubereitung:

- Das Filet vor der Zubereitung von Sehnen und Fett soweit wie möglich befreien und mit einem hochwertigen neutralen Speiseöl kräftig massieren. Das Fleisch ringsum mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 60 Minuten ruhen lassen. Das Chateaubriand wird erst nach dem Braten gesalzen, damit es nicht zäh wird.
- Inzwischen das Gemüse vorbereiten. Bohnen putzen und waschen. Rüebl schälen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Bohnen in einem kleinen Kochtopf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen zufügen, die Temperatur auf mittlere Stufe zurückschalten und in ca. 10 Minuten nicht zu weich kochen.
- In einen kleinen Kochtopf Bouillon füllen und die Rüeblscheiben zufügen. Einen Deckel auflegen und einmal kurz aufkochen. Die Temperatur auf niedrigste Stufe reduzieren und ca. 5 Min. garen.
- Eine Bratpfanne aus Edelstahl ohne Fett auf höchster Stufe erhitzen. Das Chateaubriand in die Pfanne legen und von jeder Seite ca. 5 Sekunden anbraten, damit sich die Poren sofort verschließen. Am besten wendet man das Chateaubriand mit einem Bratenwender. Sollte das Fleisch am Pfannenboden kleben, so lange warten, bis es sich einfach lösen lässt, damit die Fleischfasern nicht hängen bleiben.
- Das Chateaubriand aus der Bratpfanne heben und beiseite legen.

- Nun die Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen. Das Chateaubriand in das heiße Fett legen und ringsum ca. 5 Minuten insgesamt kräftig anbraten. Das Chateaubriand sollte außen knusprig braun sein und in der Mitte noch einen blutigen oder leicht rosafarbenen Kern haben.
- Das Chateaubriand aus der Pfanne heben, in Alufolie wickeln und im Ofen bei 50° ca. 5-8 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit kann sich der Fleischsaft im Fleisch verteilen und läuft beim Anschneiden nicht aus. So bleibt das Chateaubriand saftig.
- Inzwischen die Rübli abgießen und in die Butter zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und in der Butter schwenken. Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren darüber geben.
- Das Kochwasser der Bohnen abgießen und die Bohnen mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten und im Ofen warm halten.
- Inzwischen nach speziellem Rezept die Sauce Bearnaise zubereiten.
- Chateaubriand in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce Bearnaise über das Chateaubriand geben.
- Reis oder ein Kartoffelgratin passen hervorragend als Beilage.