

MEIERHOF



RASSFELD

Rinder-Filet

Zutaten

für 2 Portionen

400 g	Rinderfilet*
2	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
50 ml	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 80-90°C Umluft vorheizen und einen Bratschlauch bereitlegen.

Das Fleisch mit einem scharfen Messer in etwa 2,5 cm dicke Filets schneiden.

Dann für 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Die Filetstücke in den Bratschlauch legen, Knoblauchzehen, Rosmarinzweig und Olivenöl dazu geben, einwickeln und für ca. 20 Minuten auf dem Gitterrost im Backofen garen.

Eine schwere Pfanne (am besten Gusseisen) auf der Herdplatte erhitzen, dann das Sonnenblumenöl hinzugeben und warten bis das Öl heiß genug ist.

Die Rinderfilets nebeneinander in die Pfanne mit dem heißen Öl legen und auf der ersten Seite etwa 1 Minute bei großer Hitze anbraten.

Die Rinderfilets mit einem Pfannenwender umdrehen und die zweite Fleischseite ebenfalls, je nach Dicke, ca. 1 Minute braten.

Die Rinderfilets aus der Pfanne nehmen, auf die warmen Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen, 1 Minute ruhen lassen und servieren.

Als Beilage passen Rosmarinkartoffeln und grüne Bohnen im Speckmantel.

Dazu empfehlen wir einen leckeren Rotwein aus unserem Weinsortiment.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Gästen einen guten Appetit!

MEIERHOF RASSFELD

Landspezialitäten GmbH & Co. KG

Meier-zu-Rassfeld-Weg 13, 33330 Gütersloh, www.meierhof.de, e-mail: verwaltung@meierhof-rassfeld.de
Telefon Verwaltung: 05241 337280, Hof-Laden 05241 337281, Telefax: 05241 337282