

Rinderfilet am Stück (ca. 200g pro Person)

1 Bund Rosmarin

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Öl zum Braten

Das Filet parieren, Sehnen, Häute und einen Teil des das Fettes entfernen. Diese Parüren können für die Herstellung von Fonds verwendet werden.

Das Fleisch auf ein mit Olivenöl beträufeltes Blech mit einem Zweig Rosmarin legen und bei 60-65 Grad ca. 2 Stunden garen. Aus dem Backofen nehmen und sofort in einer Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch für 2-5 Minuten (je nach dicke des Fleischstückes) ruhen lassen, aufschneiden und servieren.