Rindsfiletmedaillons auf den Punkt braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 15 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Filetmedaillons vom Schweizer Rind (ca. 4 cm dick)
2 EL	Öl
4 Zweige	Rosmarin
60 g	Butter, in kleinen Stücken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Nudeln) enthält ca.:

381	kcal
44 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Die Schweiz ist ein Grasland – und darum ein Fleischland.

Ein Grossteil unserer Fläche ist Grasland und für den Acker- und Obstbau nicht geeignet. Wiederkäuer hingegen verwerten das Gras und liefern hochwertige Milch und Fleisch.

Zubereitung

1. Rindsfiletmedaillons 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Wer mit dem Thermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Wir braten unsere Filetmedaillons saignant und stellen dazu eine Kerntemperatur von 55 °C ein.

3. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Medaillons in die Pfanne legen.

4 Medaillons auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen. Butter und Rosmarin dazugeben – und unter gelegentlichem Wenden 5–6 Minuten weiterbraten.

6 Daumen und Mittelfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Medaillons gleich anfühlen, sind sie perfekt saignant. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 55 °C erreicht hat.

7 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen Nudeln.