Chateaubriand mit Spinat-Fusilli

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 10 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

Chateaubriand

800 g	Filetkopf oder Mittelstück vom Schweizer Rind
1 EL	Bratbutter
5 Zweige	Zitronenthymian
3 EL	Öl
2	Knoblauchzehen, geschält, halbiert
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Spinatfusilli mit Cherrytomaten

300 g	Fusilli
1 EL	Salz
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
200 g	Spinat, gewaschen
16	Cherrytomaten, halbiert
1	Bio-Zitrone, Schale
2 EL	Balsamicoessig
30 g	Pinienkerne, geröstet

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

450	kcal
38 g	Eiweiss
38 g	Kohlenhydrate
15 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Einheimisches Futter:

Im Video erzählen dir Jolanda und Werner Gschwind, weshalb genau das ihr feiner Unterschied ist.

Zubereitung

1 Rindsfilet 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit einer ofenfesten Form auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Rindsfilet hineinlegen. Während ca. 3–4 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

3 Das Fleisch in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Bratens ist.

4 Butter und Zitronenthymian auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Thermometer auf 55 °C einstellen. Das Fleisch gart nun ca. 1,5 Stunden.

5 Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Wenn es heiss ist, Knoblauch, Spinat, Cherrytomaten und Zitronenschale andünsten. Gelegentlich rühren und nach ca. 5 Minuten Pinienkerne und Balsamicoessig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Fusilli ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, abschütten und zum Gemüse in die Pfanne geben.

7 Das Filet aus dem Ofen nehmen, sobald es die gewünschte Kerntemperatur von 55 °C erreicht hat. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und sofort servieren.