




Chateaubriand mit Morcheln, Bündnerfleisch und Cherrytomaten



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 2 h
-  Aktivzeit: 30 min
-  Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Chateaubriand (Filetmittelstück) vom Schweizer Rind
- Pfeffer aus der Mühle
- 20 g** getrocknete Morcheln
- 75 g** Bündnerfleisch
- 2 EL** Olivenöl
- 100 ml** trockener Rotwein
- 150 g** Cherrytomaten
- 3 Zweige** Thymian
- Meersalz

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

- 320** kcal
- 54 g** Eiweiss
- 2 g** Kohlenhydrate
- 10 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂ sowie Zink und Selen.

Zubereitung

- 1 Chateaubriand ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Dann mit grobem Pfeffer einreiben und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Morcheln kalt abspülen und in warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Bündnerfleisch in grobe Streifen schneiden.
- 2 Chateaubriand in heissem Öl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten, in eine Ofenform legen und ein Fleischthermometer in die Mitte des Fleischstückes stecken.

- 3 Bündnerfleisch im Bratensatz kurz anschwitzen, mit Morcheln samt Einweichflüssigkeit und Rotwein ablöschen. Cherrytomaten und Thymian zugeben und einmal kräftig aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen und zum Chateaubriand in die Form geben.
- 4 Für ca. 90 Minuten in die Mitte des auf 80 °C vorgeheizten Backofens geben. Die Kerntemperatur sollte 55 °C betragen.
- 5 Chateaubriand portionieren und sofort auf vorgewärmten Tellern servieren. Nach Belieben mit Meersalz würzen.

Dazu passt cremige Polenta.