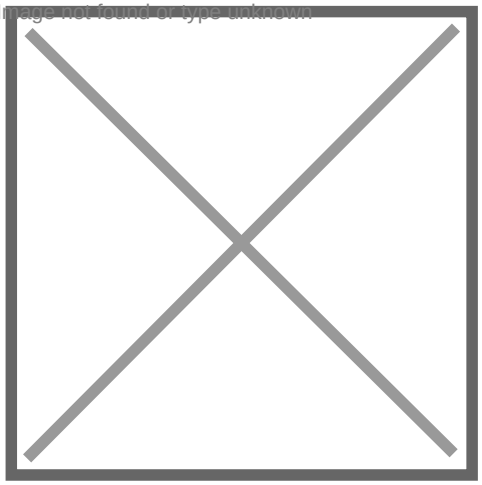
Chateaubriand mit Morcheln, Bündnerfleisch und Cherrytomaten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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 B_1, B_2, B_6, B_{12} 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.